

БУДЬ

№ 8
1999

ЗДОРОВ!

112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- 
- A photograph of a young boy with dark hair, wearing a white t-shirt and dark shorts, leaning over a stone public fountain. He is drinking water from the fountain. The background is a reddish-brown dirt or sand area.
- Это не рак, а грипп
 - Рядом с больным
 - Преодоление холецистита
 - Шум в ушах
 - Причина алкоголизма – остеохондроз
 - Особенности национального лечения



УМИРОТВОРЕНИЕ

Фото Андрея Князева

Ежемесячный журнал
№8 (74), август, 1999 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редационный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Элла Памфилова
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного
редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Юрия Простякова

БУДЬ Здоров!

В НОМЕРЕ:

ЕВГЕНИЯ СОЛДОВА Принципы Винни Пуха	3
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Метод Фельденкрайса	6
РУДОЛЬФ ВОРОБЬЕВ Преодоление холецистита	12
ШИРЛИ ГРЕНДАЛ Это не рак, а грипп	17
КАРП ТРЕСКУНОВ Почему не болеют марафонцы?	19
РОДЖЕР МАКФЕРЛЕЙН, ФИЛ БЕШЕ Рядом с больным	24
ИГОРЬ ЦАПЛИН Серебро лучше золота	26
ВИТАЛИЙ ГИТТ Причина алкоголизма — остеохондроз	28
СТИВ ШЕНКМАН В голове пищит котенок	30
АЛЕКСАНДР ТРУХМАНОВ ...А начинается с изжоги	35
ЕЛЕНА РУДЕРМАН Особенности национального лечения	38
АНАТОЛИЙ ЛОЩИННИН Эндогенное дыхание	40
Э.А. ГЛОБА Микроэлементы: кому что нужно	45

Адрес редакции:
107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Факс: 267-34-60

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АЛР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№30101810200000000791
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:
www.bzdorov.comtel.ru
Электронная почта:
hzdorov@comtel.ru

Поддержку в Интернете
осуществляет провайдер



FRESHBURG COMTEL
www.comtel.ru
тел/факс 361-54-16

Поможем друг другу	50
СЕРГЕЙ БАРСОВ О пользе тыквы	56
АЛЕКСАНДР ЭЙДЕЛЬНАНТ Всё об облепихе	60
МИХАИЛ КРУПНОВ-ДЕНИСОВ Ботвинник — это щи	66
БОРИС ДЕХТЯР Впился клещ	68
НАДЕЖДА САМОДЕЛКИНА Лекарство под ногами	69
ВЕРА КОЗЛОВА Кому какой чай нужен	70
НИНА КОВАЛЕВА Целебные точки	72
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Пятое чувство	78
БОРИС БОЧАРОВ Жизнь в пении	84
Коэффициент эрудиции	87
СЕРГЕЙ МАЛИНИН Капризы императора	88
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ Человек из позавчера и послезавтра	95
БОРИС РЯБИКИН Рецепты доктора Чехова	100
ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ Маски	102
ЯН ШЕНКМАН Предпоследний или последний?	104
СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ С детства нам твердили... ..	108

Евгения Солодова,
кандидат технических наук

СИНЕРГЕТИКА

ПРИНЦИПЫ ВИННИ ПУХА

Даосский афоризм гласит: «Мои мысли меняются с каждым днем, движет ими не мое «я», а судьба». Несгибаемый, непреклонный человек не полагает в ногу с изменяющимся миром, отчего часто чувствует себя несчастным. Как же совместить такие важные для каждого из нас качества — верность себе и умение приспособливаться к изменениям жизни? Основная направленность новой области науки под названием *синергетика* (*со-действие, со-трудничество*) — распознавание возможностей и законов совместной эволюции сложных систем. Человек — сложная эволюционирующая система, а сообщества людей — тем более.

Готовы ли вы постоянно переоценивать ситуацию и каждый раз заново принимать самостоятельное решение? Считаетесь ли вы с тем, что не все зависит от вас, что вы только часть многоликой и переменчивой природы, над которой не властны? Умеете ли вы идти на компромисс с окружающими, сохраняя при этом свою суть? От ответов на эти вопросы зависит ваша способность быть счастливым.

Объясняя основы даосизма, западные психологи для простоты при-



Фото Л. Газдеева

бегает к персонажам сказки А. Милна про Винни Пуха. С этой точки зрения, самым мудрым оказывается Винни Пух, потому что у него нет заданной автором роли. Если Ослик — нытик, Пятачок — трус, Тигр — забияка, а Кролик — резонер, то Винни Пух просто живет, действуя согласно обстоятельствам. Он легко ладит со всеми, часто прибегая к компромиссу. Компромисс ведь не всегда и не обязательно проявление слабости, гораздо чаще это проявление силы и великодушия.

Такой подход к жизни помогает человеку сохранить здоровье. С позиции синергетики любую сложную, нелинейную систему можно рассматривать только целостно. Линейную систему можно представить себе набором простых составляющих, разложить на элементы. В нелинейных же системах этот принцип не работает: нельзя нелинейную систему разбить на простые составляющие, исследовать их, а потом собрать вместе. Поэтому уходит в прошлое медицина, которая лечила отдельные органы.

Целостный взгляд на здоровье основан на том принципе, что целое — это гораздо большее, чем сумма его составляющих. Рассматривать человека как нечто большее, чем сумма его частей, — значит рассматривать его объемно: тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т. д. Функционирование различных аспектов целого, протяженное во времени и пространстве, и есть личность. С этой точки зрения, считать один аспект личности исключительной причиной возникновения проблемы — значит искусственно разделять то, что на самом деле является функционированием единством.

Болезнь тоже проявляется в це-

ловке целостно, оставляя отпечатки и в теле, и в психике. Когда у меня обнаружилось заболевание щитовидной железы, внешне это выразилось в отечности лица, рук, ног, ощущении зябкости, учащенном сердцебиении. Одновременно возник сильный психологический дискомфорт — ухудшилось настроение, появилась сонливость, замедлились двигательные реакции, ухудшилась память.

Я усвоила тогда основную синергетическую концепцию здоровья: осознавать себя целостным существом; изучать себя, не отделяя физические процессы от психических; использовать все возможные формы тренинга души и тела; научиться быть открытым природе, обществу, другому человеку; уметь подстраиваться к изменениям окружающего мира, одновременно прислушиваясь к голосу собственной интуиции.

Наука отучила западного человека воспринимать мир всем существом. Он потерял самые примитивные, но и самые естественные навыки телесного контакта с миром. Синергетика пытается исправить это положение.

Связь разума, души и тела прослеживается в любой человеческой деятельности. Например, когда мы стараемся сформулировать на бумаге ту или иную мысль, творчески работает не только наш мозг. Рука пишущего — не слепой механизм, которым управляет разум. Как говорил Иван Бунин, «самый процесс сочинения заключается в некоем взаимодействии, в той таинственной связи, которая возникает между головой, рукой, пером и бумагой».

А в восточных школах живописи считается, что кисть, выводящая изящные линии на холсте, должна

двигаться в такт дыханию или биению сердца художника. Занятие живописью становится, таким образом, уникальным тренингом — требуется полное слияние духа с телом.

Еще нагляднее целостность личности проявляется в танце. Замечательные строки, навеянные танцем Айседоры Дункан, оставил Максимилиан Волошин: «Сделать свое тело таким же чутким и звучащим, как дерево старого Стрადивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, — вот идеальная цель искусства танца. Танец — это такой же священный экстаз тела, как молитва — экстаз души».

Пожалуй, в этих строках выразилась суть синергетической парадигмы здоровья — единство души и тела человека.

Можно с тем же чувством выполнять любые упражнения и даже просто любое движение. Вкладывая в обыденные движения какой-то определенный смысл, волю, чувство, легче достичь той цели, которую вы перед собой ставите. Польза от упражнений возрастает в несколько раз.

Попробуйте, одеваясь, принимая ванну, убирая комнату, делать каждое движение не автоматически, а вполне осознанно, давая нагрузку то одной, то другой мышце. Никогда не упускайте возможности подняться и спуститься по лестнице. И при этом задавайте напряжение разным группам мышц.

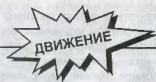
В течение дня мы выполняем множество разнообразных движений. Если делать их осознанно, можно выработать собственную оригинальную пластику, а заодно усилить эффект, получаемый от движений, настолько,

что они заменят любую гимнастику.

Попробуйте всегда двигаться гармонично, вкладывая в движение волю и чувство. Вы наигбаетесь, чтобы поднять что-то с пола, вы вытягиваетесь, чтобы найти что-то на шкафу, вы открываете дверь, вы закрываете ее, вы обходите препятствие — и каждый раз это не просто движение, а жест, фрагмент танца, полезное упражнение...

Американские ученые Г. Стокс и Д. Уайтсайд выявили взаимосвязь определенных эмоций с конкретными мышцами и построили на этом систему лечения. На стресс, считают они, реагирует не только психика, но и физика. Чем слабее мышцы, тем тяжелее человек переносит стрессовую ситуацию. Состояние удрученности, к примеру, отрицательно влияет на тонус подлопаточной мышцы, которая имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него — с самим сердцем. И если мышца не развита, то одно это может спровоцировать болезнь. Вот почему пессимисты обычно более подвержены сердечным заболеваниям. Чтобы избежать их, необходимо укреплять подлопаточную мышцу. Если вы не знаете точно, какая мышца связана с вашим теперешним эмоциональным состоянием, не будет ошибкой тренировать все тело, держать в тонусе все мышцы. Этим вы поможете своей психике, но эффект тренировки будет напрямую зависеть от того, насколько сознательны ваши действия и как тесно связаны с телом ваши эмоции.

Синергетика дает широкий простор для поиска собственных методов оздоровления. Будьте как Винни Пух: живите и отыскивайте свой способ поддерживать себя в хорошей форме.



МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙСА

«Большинство людей до конца своих дней так и не знают, как правильно ходить или стоять». Эти слова принадлежат Моше Фельденкрайсу, ученому и исследователю. Его последователи утверждают, что вклад Фельденкрайса в науку о движении сравним с вкладом Альберта Эйнштейна в теоретическую физику.

Моше Фельденкрайс родился в 1904 году в России, но с 15 лет жил с родителями в Палестине. В 1928 году он приехал в Париж, чтобы защитить докторскую диссертацию. Здесь он увлекся дзюдо и стал основателем парижского дзюдоистского клуба. Именно в этот период его стала сильно беспокоить юношеская футбольная травма колена. Хирурги предложили операцию, но не гарантировали успеха. Фельденкрайс от операции отказался и с этого времени стал серьезно изучать литературу о взаимосвязи обычных, повседневных движений человека с болезнями опорно-двигательного аппарата.

В 1947 году он опубликовал работу «Тело и поведение взрослых», в которой рассказал об опыте собственного исцеления и привел результаты многолетних исследований, доказывающих особую важность тех систем в организме человека, которые координируют и контролируют движения. Его метод излечения мно-

гих хронических болезней и болевых синдромов с помощью определенных видов движения долго не признавали. Тогда Фельденкрайс взялся продемонстрировать эффективность метода на добровольцах. Лишь когда во многих странах мира заговорили о его «чудесных» исцелениях, ученые, наконец, обратили внимание на этот простой и доступный способ лечения и поддержания здоровья. Умер Фельденкрайс в 1984 году, оставив после себя множество школ в разных странах, названных его именем. В России метод Фельденкрайса, к сожалению, мало известен.

С помощью метода Фельденкрайса человек может помочь себе в самых разных ситуациях, например в такой широко распространенной, когда боль беспокоит в течение долгого времени после заживления травмы. Рентген в большинстве случаев не показывает никакого отклонения от нормы, но боль тем не менее существует, а временами бывает просто невыносимой.

Врачи традиционной школы полагают, что сухожилия и связки, к примеру шеи или спины, вообще плохо восстанавливаются — в основном из-за неудовлетворительного кровоснабжения. По другой теории, причина боли — микротравмы, наносимые позвоночным дискам вместе с основ-

ной травмой. Еще одна теория возлагает ответственность за боль на образующиеся в мышцах рубцы. Некоторые врачи склонны полагать, что хроническая боль — это просто нарушение химического равновесия мозга, нечто вроде депрессии. Другими словами, «боль есть лишь только предствление о ней». Поэтому они назначают людям, страдающим от любых видов боли, антидепрессанты.

У Фельденкрайса был свой взгляд на эту проблему. Мышцы, кости, нервы, по его мнению, образуют внутри организма живую и подвижную сеть, чем-то напоминающую компьютерную. В этом случае хроническая боль представляется не единичной проблемой, а общим нарушением, то есть боль вызывается не только разрывом или ушибом мышцы и не только переломом кости (хотя это является изначальным толчком), но разладом во всей опорно-двигательной системе организма. Дисгармония в этой системе и вызывает неожиданные, казалось бы беспричинные, приступы боли после того, как травма уже давно зажила.

Известный американский ученый и врач Стивен Брэтмен, изучавший метод Фельденкрайса, считает, что аналогия с работой компьютерной сети действительно удачна. Крупная компьютерная сеть может выйти из строя не потому, что неисправен отдельный компьютер, а потому, что вся сеть в целом стала давать сбои. Иногда в системе происходит как бы «сбой по ритму»: посланные сигналы попадают не туда, куда нужно, сталкиваются между собой, равновесие частей нарушается, и вся сеть готова «зависнуть», хотя ни одна из ее составляющих не может быть названа неисправной.

Если система обладает достаточным запасом прочности, то она сможет выдержать, замедлится лишь скорость ее работы. Но если возникает дополнительный «стрессовый» фактор, например к услугам системы одновременно прибегнет слишком много пользователей, то это приведет к катастрофическим последствиям.

Чтобы поддерживать в вертикальном положении наше тело, которое совершает множество разнообразных движений: ноги быстро двигаются, руки несут, поддерживают, берут, поправляют, спина наклоняется, прогибается, шея поворачивается и т.д., — должно четко и слаженно работать большое число мышц. Каждое движение предполагает точные и последовательные мышечные сокращения, причем в движении участвует гораздо больше мышц, чем это может показаться.

Например, при ходьбе физически здоровый человек обязательно машет руками. Если присмотреться, то можно заметить, что руки движутся



но строго назад и вперед, а также вбок, то есть движения совершаются в трех измерениях. Фельденкрайс понял, что эти разнообразные движения не случайны. Они необходимы для поддержки опорно-двигательной системы в здоровом состоянии. Посмотрите, как старый парикмахер заточивает бритву: его движения напоминают восьмерку. Если бы он делал однообразные движения вперед-назад, то устал бы гораздо быстрее.

Итак, очень важное наблюдение — опорно-двигательной системе человека для нормального функционирования требуются сложные движения. Они поддерживают ее в здоровом состоянии.

Когда человек получает травму, характер его движений сразу нарушается. Чтобы уменьшить боль, он начинает двигаться иначе: при травме спины наклоняется немного вперед, при боли в шее — немного вбок, при травме плеча втягивает голову в плечи. Все это естественные реакции организма на травму. Но Фельденкрайс заметил, что травматические рисунки движения могут продолжать влиять на человека, даже когда сама травма уже исчезла. Он по-прежнему ограничивает движение руками во время ходьбы и после того, как его травмированное плечо зажило, не замечая и не осознавая этого. Неправильное движение становится привычкой.

Эмоциональные перегрузки, стрессы, профессиональная деятельность, просто небрежность по отношению к собственному телу также могут привести к тому, что у человека нарушается нормальный рисунок движений, из-за чего определенные группы мышц перегружаются. Развивается хроническая усталость

мышц, и, как следствие, возникает боль. Эти симптомы напоминают замедление работы компьютерной сети, вот-вот готовой «зависнуть».

Если сделать неловкое движение или стать в неудобную позу, может случиться мышечный или нервный спазм. Людям кажется, что это произошло без всякой причины. Они так и говорят врачам: «Я только потянулся за книгой» или «Я только сошел с тротуара». Реакция организма представляется им неадекватной вызвавшему ее действию, но истинная причина случившегося совсем иная. Нервно-мышечный спазм — только кульминация драмы, которая незаметно для человека разворачивалась в его организме.

По мнению Фельденкрайса, системные нарушения в опорно-двигательном аппарате — главная причина хронических болей посттравматического и иного характера. Метод Фельденкрайса заключается в том, чтобы обучать людей правильным движениям, возвращая их тем самым в здоровое состояние.

Как известно, любое, даже самое простое движение производится благодаря совместной работе или, говоря научным языком, интеграции нескольких мышечных групп. И любое движение, скажем расчесывание волос, можно выполнить по-разному. Какой из способов наиболее правилен и гармоничен? Очевидно, тот, при котором основная нагрузка приходится на более крупные и сильные мышечные группы.

Фельденкрайс предлагал наблюдать за тем, как двигаются дети или животные. Их движения очень естественны. Маленький ребенок, лежа в постели, никогда резко не поднимает туловище, чтобы сесть. Он плавно принимает сидячую позу, пе-

реворачиваясь на бок и опираясь на локоть. Небрежение к собственному телу у взрослых, нежелание правильно и много двигаться, следя за самим движением, а также частые стрессы, которые испытывает человек, создают в теле излишнее напряжение мышц. Это, с одной стороны, является причиной нарушения работы опорно-двигательного аппарата, а с другой стороны, держит человека, и прежде всего его психику, в постоянном напряженном состоянии.

Как же научить взрослого человека правильно двигаться? Разработке специального метода Фельденкрайс и посвятил свою жизнь. Интуитивно он стал догадываться, как это сделать, еще будучи преподавателем дзюдо, где исход борьбы решает не сила, а ловкость. Он понял, как проще всего научить новичка избавляться от излишнего напряжения в теле и нерациональных действий: надо встать с ним в пару и учить его следить за каждым движением учителя. При этом ученик как бы со стороны наблюдает за действиями своего тела, а тело само «запоминает» правильные движения. На научном языке это называется «кинетическое отражение». Сознание человека в этом акте принимает небольшое участие — предполагается, что тело само быстро обучается и перенимает новый опыт.

К практическим навыкам по движению Фельденкрайс добавил знание законов физики и физиологии. Его метод позволяет «перепрограммировать» отдел головного мозга, отвечающий за движения. Подобно тому, как преподаватель дзюдо показывает, как правильно провести прием, не объясняя его словами, специалист по «фельденкрайсу» (так стали называть метод Фельденкрай-



са), работая с пациентом, как бы показывает мозгу, как эффективнее всего производить те или иные движения, напрягая мышцы.

Одно из открытий Моше Фельденкрайса состоит в следующем: обычные физические упражнения далеко не всегда способны избавить человека от его недугов. Часто, выполняя физические упражнения, человек делает их не совсем правильно и дополнительно нагружает и без того излишне активные или слишком напряженные мышцы. По методу Фельденкрайса, нужно следить за мелкими нюансами движений, через них вырабатывая у себя чувство собственного тела.

Он разработал систему упражнений, которую так и назвал «осознание через движение». Так же называется самая популярная книга Фельденкрайса. Но обучение правильному движению ведется не столько вербальным, сколько опытным путем. Занимаясь по методу Фельденкрайса, люди настолько тонко начинают чувствовать свое тело и настолько глубоко изучают его язык,

что могут общаться с ним на подсознательном уровне.

В данном случае не стоит подключать к процессу обучения аналитическое, или логическое, мышление. Внимание нужно концентрировать на мельчайших деталях самого движения, как бы проживать его, наслаждаясь плавностью, легкостью, мягкостью рисунка. К примеру, изучающие «фельденкрайс» должны выполнять такое упражнение: очень медленно, полностью погружаясь в процесс, вращать левым плечом шестьдесят минут непрерывно! Цель этого упражнения и других подобных — почувствовать малейшие оттенки движения как гармоничного процесса. И только тогда, когда человек изучит все нюансы осознанных движений, он выбирает единственно правильное движение для себя. Почувствовав, как плавно, красиво, естественно может двигаться его спина, он больше не совершит резкого неестественного движения, при котором защемляются нервные окончания и невозможно разогнуться от острой боли.

За время долгого общения со своими пациентами Фельденкрайс убедился, что его метод избавляет человека от хронической и возвращающейся мышечной боли в любых частях тела. Правда, чтобы принести реальные плоды, он требует терпения и времени, зато и полученные результаты сохраняются на всю жизнь. Люди, овладевшие «фельденкрайсом», начинают двигаться так хорошо, что в дальнейшем уже не получают травмы по собственной вине. Особенно полезен метод пожилым людям, которые часто падают и из-за остеопороза надолго оказываются прикованными к постели. К тому же метод комфортен для пожилых благодаря медленности и плавности

выполнения движений, придумать которые несложно в зависимости от конкретной проблемы.

На занятиях по «фельденкрайсу» люди заново учатся садиться, вставать, поднимать руки, ноги, перекачиваться с боку на бок, ходить, ложиться, сознательно прорабатывая все базовые двигательные навыки, как дети, которые учатся этому впервые. Оказывается, садиться можно не менее чем сотней способов, и все они имеют как достоинства, так и недостатки. Отработать все способы, чтобы выбрать наиболее оптимальный для себя, когда каждое мельчайшее движение выполняется осознанно, — задача не из легких. Но результаты просто поразительны.

Начните с движений кистью. Долго, в течение получаса производите каждым пальцем, каждым суставом в отдельности разнообразные движения. Поверьте, это не скучное, а очень увлекательное занятие, помогающее избавиться от артрита, от улов и шишек на пальцах.

Точно так же можно работать с любой частью тела — шей, спиной, бедром, тазобедренным суставом, поясницей. Если беспокоит шея, попробуйте в течение часа нежно и плавно двигать ею буквально по миллиметру в разных направлениях, каждый раз фиксируя малейший поворот головы и осознавая свои ощущения. Особое внимание нужно уделить тому моменту, когда при повороте головы подбородок доходит до крайней точки за плечом. Кажется, что повернуть голову еще чуть-чуть невозможно. Но это только кажется. При соответствующей тренировке шея будет удивительно легко поворачиваться, а голова «летать» от плеча до плеча.

Чувство внутреннего комфорта,

которое возникает на занятиях по методу Фельденкрайса, помогает справиться с неврозами, депрессией и более серьезными психическими расстройствами. Психиатры сразу же оценили этот метод как прекрасное средство борьбы с маниакальной депрессией и так называемым «анонимным беспокойством», когда больной не осознает причину своих страхов. Сосредоточиваясь на процессе обучения мелким движениям, больные надолго отключаются от тяжелых мыслей. Они учатся вновь осознавать и понимать свое тело. Этому же нужно учиться людям, перенесшим инсульт. Для них метод Фельденкрайса — лучшая восстанавливающая система.

Давиться нужно так, чтобы каждую секунду ощущать красоту и гармонию своего тела, считал Моше Фельденкрайс. Обучая людей двигаться естественно, излечивая их с помощью движений, он вывел несколько важных принципов, которые помогут овладеть любыми навыками.

Стремитесь к тому, чтобы процесс обучения доставлял вам радость. Тогда дыхание станет свободным, излишнее напряжение в мышцах исчезнет. Чрезмерное желание быстро достигнуть результатов только мешает. Главное — не усвоение новых умений, а умение учиться.

Не старайтесь выполнять все идеально с самого начала. Когда человек очень старается, он обычно прикладывает максимальные усилия. Такое старание создает излишнее напряжение, а оно-то как раз и препятствует дальнейшему развитию. Наша нервная система устроена таким образом, что мы чувствуем нюансы какого-либо состояния или действия только в том случае, если оно не слишком интенсивно. Если мы не-

сем на спине тяжелой груз, мы не заметим, когда к этому грузу добавят спичечный коробок. Чем легче наш груз, тем лучше мы чувствуем разницу. А чувствительность — самое главное при обучении.

Не напрягайте излишне внимание. Хороший баскетболист не концентрируется на мяче или корзине, а воспринимает целиком всю окружающую обстановку.

Лучше не представлять с самого начала, каким в точности будет результат. В противном случае человек сознательно сужает поле своих возможностей. Достигая результата, мы теряем стимул двигаться дальше. Получается, что мы добиваемся лишь того, что соответствовало уровню нашего первоначального невежества.

Чаще «прокручивайте» в сознании, как на киноленте все, чему вы учитесь. Кроме большей эффективности в той конкретной области, которой вы заняты, вы достигнете того, что легкость и естественность будут перенесены в другие сферы деятельности.



ПРЕОДОЛЕНИЕ ХОЛЕЦИСТИТА

Воспаление желчного пузыря, холецистит, и патология желчных путей встречаются достаточно часто, особенно у женщин. Желчный пузырь анатомически и физиологически — орган вполне самостоятельный. Он служит резервуаром для желчи, которая образуется в печени. Но он тесно связан с печенью: при заболевании желчного пузыря в патологический процесс вовлекается печень, и наоборот, болезни печени приводят к нарушениям желчеобразования, что сразу же отражается на работе желчного пузыря.

Холецистит бывает острым и хроническим. Основной симптом острого холецистита — боль в животе, в правом подреберье, где расположен желчный пузырь. Обычно боль возникает внезапно, часто после употребления обильной жирной или жареной пищи. Характер болей при остром холецистите бывает разным: от схваткообразных до ноющих, монотонных. Они могут быть непродолжительными, но иногда изматывают человека часами и даже сутками.

Нередко болевому приступу предшествует появление горечи во рту, чувство тяжести в подложечной об-

ласти, тошнота. Боли, начавшись в животе, отдают в правую лопатку и ключицу, а иногда и в область сердца. При остром холецистите, как правило, температура повышается до 38–39°. При остром воспалении желчного пузыря примерно у пятидесяти процентов больных желтеют кожа и склеры глаз. Желтуха часто сопровождается кожным зудом, порой очень сильным.

При подозрении на острый холецистит ни в коем случае нельзя делать тепловые процедуры, в частности класть грелку на область желчного пузыря и печени. При болевом приступе надо сразу же обратиться к врачу.

Недолеченный острый холецистит часто переходит в хроническую форму. В таком случае воспалительный процесс то затухает, то обостряется, беспокоя больного годами. При хроническом холецистите человек испытывает боли в животе разной степени интенсивности. Ноющие боли локализованы в правом подреберье, отдают в правое плечо, правую лопатку, реже — в правую половину шеи.

Когда больные ощущают боль не

в области желчного пузыря, а в местах ее иррадиации, диагностировать хронический холецистит довольно трудно. Общую картину заболевания помогают восстановить предшествующие типичные приступы острого холецистита, часто возникающее чувство горечи во рту, ощущение дискомфорта в правом подреберье, тошнота, вздутие живота через 1–3 часа после еды, повышение температуры при обострениях.

Часто при хроническом холецистите в болезненный процесс вовлекаются, кроме желчного пузыря и печени, желудок, поджелудочная железа, даже аппендикс, и тогда клиническая картина болезни меняется, так как появляются признаки заболевания других органов.

Хронический воспалительный очаг в желчном пузыре создает условия для образования в нем камней. Механизм их образования до конца не ясен, но можно утверждать, что без длительного хронического холецистита камни появляются очень редко. Для процесса образования камней в желчном пузыре имеет значение нарушение нормального соотношения между желчными солями и холестерином, что является следствием воспаления желчного пузыря или печени. Способствует камнеобразованию и застой желчи в пузыре, а также изменение физико-химических свойств желчи, что случается при нарушении работы желчного пузыря, желчных путей, поджелудочной железы, печени.

При сильном обострении воспалительного процесса в желчном пузыре и его резком прогрессировании иногда необходима операция, поскольку возможен перитонит — воспаление брюшины. Но это случается редко, в начальных стадиях острой и

хронической холецистит успешно лечится консервативно. В первые дни обострения больной должен соблюдать постельный режим, но при затухании болезни этот режим отменяется, чтобы избежать застоя желчи в пузыре.

Среди многочисленных методов лечения хронического холецистита самый главный и эффективный — лечебное питание. Необходимо, чтобы в меню содержались продукты, обладающие желчегонным действием, но не менее важен и способ приготовления блюд.

Продукты, рекомендуемые при холецистите

Хлеб нужно есть отрубный или ржаной. Допускается и пшеничный хлеб, но только из муки второго сорта, печенье типа галет. Важно, чтобы хлеб не был одобрным и свежим.

Из молочных продуктов рекомендуются молоко цельное в натуральном виде, сметана и творог обезжиренные, сыры швейцарский и голландский, нежирные простокваша, йогурт, кефир.

Можно есть спелые не кислые сорта фруктов и ягод как в свежем, так и в вареном виде — компоты, муссы, желе, варенье.

Из овощей рекомендуются капуста, морковь, картофель, свекла, зеленый горошек, лук — в сыром, отварном или запеченном виде.

Сулы можно готовить из овощей с добавлением круп, преимущественно гречневой и овсяной.

Допускаются блюда из мяса и птицы, но только нежирных сортов (из курицы или телятины) — в отварном или запеченном виде. Перед запеканием мясо нужно отварить, а перед тушением удалить из него сок.

Рыбу надо выбирать тоже нежирных сортов, лучше морскую — треску, навагу, окуня, минтая, из речной рыбы подойдут судак и щука. Рыбу нужно отваривать или запекать.

Полезны все каши, соевые продукты, яйца (без желтка). Норма — 1 яйцо в день (при обострении — в виде омлета).

При обострении хронического холецистита следует ограничить поваренную соль, пить больше жидкости (лучше всего зеленый чай, отвар шиповника, компот), чтобы промывались желчные пути.

Примерное меню при хроническом холецистите (вне обострения)

Натощак. Теплый отвар шиповника с медом и лимонным соком.

Первый завтрак. Порезанные яичные белки со сливочным маслом и укропом, отварная капуста, гречневая каша на молоке, зеленый чай.

Второй завтрак. Салат из квашеной капусты, тертая репа со сметаной, чай с медом.

Обед. Суп рисовый вегетарианский, приправленный укропом и петрушкой. Отварное мясо с гарниром. Гарнир — тушеная свекла с помидорами, или макароны, или гречка, или рис. Десерт — печеное яблоко или компот из сухофруктов.

Полдник. Чай с молоком, нежирный творог.

Ужин. Запеченная рыба с гарниром, пудинг из сухарей с медом, чай с лимонном.

Перед сном. Отвар шиповника с двумя чайными ложками меда, 100 г нежирного творога.

В связи с желчегонным действием магнезия и его способностью стимулировать работу кишечника разработа-

на специальная диета, в которую входят продукты, богатые магнием и клетчаткой. Она особенно полезна больным хроническим холециститом, страдающим запорами.

Магниева диета с клетчаткой

Первый завтрак. Рыба с картофельным пюре, тертая морковь со сметаной, чай с медом.

Второй завтрак. Котлеты из сухофруктов с пшеничными отрубями и манной крупой (на 100 г сухофруктов взять 35 г манной крупы, 30 г отрубей, 20 г растительного масла, 10 г сахара), отвар шиповника с медом.

Обед. Борщ на слизистом отваре с пшеничными отрубями и сметаной, мясо отварное с луком и гречневой кашей, кисель из черной смородины.

Полдник. Яблоки.

Ужин. Мясные котлеты с морковью, суфле творожное.

Перед сном. Томатный сок — 100 мл.

На весь день — 250 г хлеба с отрубями.

Обострение хронического холецистита обычно лечат в больнице, но случается, что больной вынужден остаться дома. В этом случае диета должна быть особенно строгой.

Примерное меню при остром холецистите

Первый завтрак. Омлет белковый паровой, рисовая каша протертая с маслом.

Второй завтрак. Морковное пюре с яблочным джемом.

Обед. Суп-пюре картофельный, творожный пудинг, печеные яблоки (2 шт.).

Полдник. Стакан молока.

Ужин. Картофельное пюре с черносливом, каша манная молочная.

Перед сном. Отвар шиповника с медом.

При лечении холецистита особое внимание надо уделять усилению оттока желчи, что служит профилактикой как обострения воспалительного процесса в желчном пузыре и желчных протоках, так и образования камней. Эту задачу помогает решить включение в рацион продуктов, богатых магнием, кальцием, витаминами А, С и группы В.

Питание при хроническом холецистите должно быть дробным (небольшими порциями и часто), так как обильная еда может спровоцировать спазм желчного пузыря и застой желчи.

Целесообразность употребления яиц при холецистите вызывает споры. С одной стороны, яйца способствуют желчевыделению и стимулируют двигательную функцию желчного пузыря. С другой, их потребление может спровоцировать боли. На мой взгляд, яичный белок можно включать в рацион, регулируя его количество по самочувствию.

Желчегонные средства, необходимые для профилактики и лечения холецистита, делятся на три группы: усиливающие сокращение желчного пузыря, активизирующие секрецию желчи в печени и разжижающие желчь.

К первой группе относятся растительные масла (оливковое, подсолнечное), раствор сернистой магнезии. Во вторую группу входят лечебные препараты, в частности аллохол и холагол. В третью — щелочные минеральные воды, а также карловарская соль.

Хорошо активизируют секрецию желчи кабачки, помидоры, морковь,

цветная капуста, яблоки, клубника, арбуз, виноград. Если при еде к овощам добавит растительное масло, это усилит желчевыделение.

При холецистите широко используются лекарственные растения. В народной медицине накоплен немалый опыт лечения болезней желчного пузыря, который все больше используют современные врачи.

Лекарственные растения, рекомендуемые при холецистите

Сбор 1

Бессмертник — 4 ч.

Листья вахты трехлистной — 2 ч.

Листья мяты перечной — 2 ч.

Плоды кориандра — 2 ч.

Одну столовую ложку сбора заливают 2 стаканами кипятка и настаивают ночь в плотно закрытой посуде, например термосе. Пьют по полстакана 4 раза в день независимо от приема пищи. Этот сбор оказывает желчегонное действие.

Сбор 2

Корень барбариса — 3 ч.

Цветки бессмертника — 7 ч.

Трава зверобоя — 3 ч.

Корень крапивы двудомной — 5 ч.

Кора крушины ольховидной — 2 ч.

Семя льна — 2 ч.

Листья мяты перечной — 1 ч.

Трава пастушьей сумки — 2 ч.

Цветы пижмы — 3 ч.

Корень пырея ползучего — 5 ч.

Корень цикория — 4 ч.

Лист черники — 4 ч.

Две три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка и настоять ночь в плотно закрытой посуде, лучше всего в термосе. Принимать за полчаса до еды 3-4 раза в день в теплом виде.

Сбор 3

Цветки бессмертника — 5 ч.

Корневище горца змеиного — 2 ч.

Плоды жостера — 2 ч.
 Трава зверобоя — 4 ч.
 Лист земляники лесной — 3 ч.
 Рыльца кукурузы — 4 ч.
 Семя льна — 4 ч.
 Лист мяты перечной — 2 ч.
 Плоды одуванчика — 4 ч.
 Лист почечного чая — 2 ч.
 Трава горца птичьего — 5 ч.
 Плоды фенхеля — 2 ч.
 Соплодия хмеля — 2 ч.
 Трава чистотела большого — 3 ч.
 Готовится и применяется так же, как сбор № 2.

Лечение сборами длительное — до двух лет, курсами по два месяца. Перерывы между курсами — 1,5-2 недели. Целесообразно чередовать сборы.

При хронических холециститах, дискинезии желчных путей помогают не только сложные сборы, но и отдельные настои.

Барбарис обыкновенный. Улучшает отток желчи, снимает спазм желчного пузыря, способствует прекращению воспалительного процесса, разжижает желчь. Из барбариса готовят настои: одна столовая ложка измельченных листьев заливается одним стаканом кипятка и нагревается на водяной бане 15 минут. Затем содержимое охлаждают, процеживают, его объем доводят до одного стакана, добавив кипяченой воды. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Хранят настой не более двух суток в холодильнике.

Одуванчик лекарственный. Обладает желчегонным, диуретическим (мочегонным) и спазмолитическим (снижающим сокращение гладких мышц) действием. Настой из корня одуванчика готовят так же, как и настой барбариса. Принимают в качестве желчегонного средства 3-4 раза в

день по одной трети стакана за 15 минут до еды.

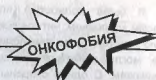
Кукуруза. Кукурузные столбики и рыльца обладают выраженным желчегонным действием. Отвар кукурузных рылец не только активизирует секрецию желчи, но и уменьшает ее вязкость, а также повышает диурез, то есть обладает мочегонным действием. Очень эффективны кукурузные рыльца при обострениях хронического холецистита и застое желчи. Регулярное их применение в течение 3-5 недель приводит к прекращению болей в животе и тошноты, исчезает чувство тяжести. Лечебный эффект достаточно стойкий.

Отвар кукурузных рылец готовят так: три столовые ложки рылец заливают одним стаканом крутого кипятка, плотно закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут. Охлажденный отвар процеживают, сырье отжимают, доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают по четверти стакана за 3 часа до еды.

Полезны при хроническом холецистите различные физиотерапевтические процедуры, в том числе УВЧ. Эффективен беззондовый тобж, который можно делать самостоятельно. Проводится он следующим образом: больной выливает на тощак 2 стакана подогретой безгазовой щелочной минеральной воды и 2-3 часа лежит на правом боку с грелкой. Процедура проводится один раз в неделю. Курс лечения — 10-15 процедур.

Страдающим хроническими болезнями желчного пузыря рекомендуют также различные физиотерапевтические процедуры, включая углекислые, серные, радоновые ванны, грязелечение, лечебное питание, минеральные воды.

Ширли Грендал,
 США



ЭТО НЕ РАК, А ГРИПП



Фото Андрея Князева

Насморк и боль в горле — это обычно всего лишь простуда. Чувство усталости — просто результат того, что недоспал ночью. Голова может разболеться из-за переутомления, а сыняк часто появляется просто из-за неуклюжего движения.

Но иногда каждый из этих симптомов может показаться грозным признаком рака. Те, кто лечился от рака, боятся его возвращения. Головную боль они принимают за опухоль моз-

га, несварение пищи — за рак желудка, простуду или появление синяков — за симптомы лейкомии.

Семь лет назад у меня был обнаружен острый миелолейкоз. В течение года я проходила курс лечения и за последующие два года стала настолько опухолью: в любом недомогании мне чудился рецидив болезни.

Я была полностью поглощена своим здоровьем: читала всю доступную литературу по онкологии и вскоре могла считаться экспертом по лейкозам. С одной стороны, это помогло мне активно участвовать в выборе лечения, а впоследствии и подготавливаться к возможным рецидивам. С другой — я почувствовала, что такая одержимость своей болезнью не дает мне нормально жить.

По официальным статистическим данным, срок моей жизни, если бы опухоль не удалось уничтожить, должен был истечь через два года после ее обнаружения. Прошло гораздо больше времени, а я все ожидала возврата болезни. И даже когда восстановились силы и я почувствовала себя здоровым, энергичным человеком, время от времени в мозг закрадывалось опасение, что в моем организме все-таки что-то не так.

Я занималась аутотренингом, культивируя у себя оптимистическое настроение. Старалась принимать каждый прожитый день с благодарностью, как дар судьбы. Однако страх перед возвратом болезни не исчезал, затаивался где-то в глубине души. На лице у меня была улыбка, а в душе — тоска.

Однажды затянувшийся грипп вынудил меня обратиться к онкологу. Он уверял меня, что это всего лишь грипп. Однако, опасаясь ошибки, я пошла к другому врачу. Он подтвердил мнение первого, но я не могла успокоиться и продолжала жить в вечном страхе. Принимала каждый синяк от ушиба или головную боль за симптомы рецидива. Постоянное

эмоциональное напряжение не давало мне возможности радоваться жизни.

В один прекрасный день я почувствовала, что в глубине души уверена, что выживу. Это ощущение было сильнее, чем страх. Я задумалась: почему же оно не появилось раньше? Видимо, для того чтобы пережить страх перед возвратом тяжелой болезни, требуется время. Теперь, освободившись от мнительности, я вернулась к философии, которая помогала мне выжить в год лечения болезни: «Радуйся каждому дню жизни. Не заглядывая слишком далеко в будущее. Старайся видеть прежде всего все хорошее, что встречается в жизни, не сосредоточивая внимания на отрицательных сторонах жизни».

Конечно, провозгласить эти правила проще, чем следовать им. Для этого надо созреть. Для этого нужно время. В конце концов, мне удалось это, и я стала находить все больше радостей в жизни.

Я избавилась от страха, что болезнь вернется завтра, думая о том, что мне хорошо сегодня.

Диагноз «рак» заставляет переоценить многое. Тяжелая болезнь испытывает на прочность физические, душевные и умственные силы и в результате меняет многие взгляды на саму жизнь. Ничто так не помогает понять, что же в самом деле важно в жизни, как столкновение с болезнью, угрожающей жизни. Мое самосознание от этого укрепились, а радость жизни усилилась.

Наконец я поняла, что простуда у меня — это только простуда!

Карп Трескунов,
кандидат медицинских наук

АДАПТАЦИЯ

Почему не болеют марайфонцы?



Человек — наиболее совершенное из всех живых существ. Самое главное его преимущество — доведенная до совершенства способность адаптироваться, приспосабливаться к самым сложным обстоятельствам жизни.

Во время Великой Отечественной войны я был врачом батальона автоматчиков. Пешком и на танке про-

Фото Александра Ружечка

шел от Курска до Берлина, переживая постоянные стрессы, испытывая огромные физические нагрузки. Однако никакими «болезнями стресса» ни я, ни мои подопечные не болели. Стресс вызывает гипертонию, ревматизм, нефрит, постоянные простуды — ангину, ОРВИ, грипп. Между тем



на fronte никаких простуд, гипертонических кризов, не говоря уже о стенокардии или инфаркте, ни у кого не было

Зато через год после войны гипертония, стенокардия, ревматизм стали массовыми заболеваниями. Миллионы людей регулярно страдали от эпидемий гриппа и простуд. Опять парадокс: напряжение спало, от холода можно спрятаться, а «болезни стресса» тут как тут. Видимо, дело в активизации защитных сил организма

Как врачу мне было ясно, что для поддержания здоровья необходимы рациональное питание, закаливание и физическая тренировка. Но что именно в организме при этом укрепляется и усиливается, я не знал. Поэтому и начал изучать литературу о доголетии

Большее всего долгожителей, как выяснилось, на Кавказе — но только в горах, а не в долинах. Объяснялось это чистым воздухом, натуральным питанием и постоянной физической тренировкой: каждый шаг — или подъем, или спуск. К тому же горцы, в отличие от жителей долины, постоянно пьют чай из трав: крапивы, душицы, чабреца, зверобоя, Melissa. Но оказалось, что немало долгожителей и в центре холода — Якутии. Значит, холод тоже продлевает жизнь?

Благотворное воздействие холода на организм подтвердил опыт моего брата, который излечился от тяжелого заболевания «моржеванием». Ему сделали операцию: удалили часть желудка и подшили оставшуюся часть к тощей кишке, а передний конец двенадцатиперстной кишки наглухо зашили. Пища перестала проходить через двенадцатиперст-

ную кишку, которая начала атрофироваться от бездействия. Она перестала выделять не только пищеварительные гормоны, но и гормоны общего действия, регулирующие пищеварительный процесс через гипоталамус. Произошло нарушение регуляции активности коры головного мозга, всех эндокринных желез, обмена веществ. Через 15 минут после еды (особенно жидкой и сладкой) Михаил стал испытывать приступы резкой слабости, тошноты, учащенного сердцебиения, жара, дрожи, головокружений. Приступ заканчивался обильным и частым мочеиспусканием или обильным жидким стулом и обмороком. Через 2-3 часа приступ повторялся. Михаил много раз лежал в больнице, но избавиться от болезни не мог. Он потерял аппетит, резко похудел, утратил интерес к жизни. А спасла его встреча со знакомым, который занимался «моржеванием» «Морж» настойчиво советовал лечиться в проруби. Михаил попробовал и с тех пор стал заядлым «моржом». Зимой даже в 40-градусный мороз он окунается в прорубь. И где бы ни был — в командировке, в доме отдыха — у него всегда с собой инструмент для того, чтобы разбить лед, добраться до воды

Разве это не парадокс? Кажется, холода последние силы забирает. Но нет, силы прибавлялись и прибавлялись, исчезли гипергликемический и гипогликемический синдромы, вернулся аппетит, брат прибавил в весе, у него появилась внутренняя радость жизни. Человек преобразился. Кстати, своей энергией и напористостью он заразил и меня. Я тоже стал «моржом» — уже почти 30 лет назад.

Примерно в это же время, прочитав книгу Гарта Гилмора «Бег ради

жизни», я увлекся бегом. А чуть позже прочел статью Феликса Меерсона в журнале «Наука и жизнь», которая произвела на меня большое впечатление. Я нашел в ней то, что искал в течение двадцати лет. То, чем можно объяснить феномен здорового долголетия и *внутренней радости жизни*. Эффект закаливания и тренировок впервые получил для меня научное объяснение. Оказывается, воздействие холодом и физической нагрузкой на организм заставляет его адаптироваться к новым условиям. Он вынужден приспосабливаться к **кислородной недостаточности** (гипоксии). Как это происходит?

Митохондрии — энергетические станции клетки (в одной клетке печени их две тысячи) запасаются потенциальной жизненной энергией (ТЖЭ) в химическом веществе АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), которое при распаде на мелкие части освобождает кинетическую жизненную энергию (ЮКЭ). Кинетическая жизненная энергия требуется организму постоянно для движения, обогрева, дыхания, питания, работы мысли, эмоций, выработки гормонов, ферментов, реализации полового влечения и т.д.

После распада частицы АТФ не выбрасываются из клетки, а остаются в ней, так как это дефицитный материал, из которого митохондрии снова строят (ресинтезируют) АТФ. Но для этого требуется столько же энергии, сколько освободилось при распаде АТФ. Воспользоваться ЮКЭ нельзя, она необходима для жизненно важных процессов. Где же взять энергию для ресинтеза АТФ?

Из глюкозы. В митохондриях глюкоза «сгорает» в кислороде и превращается в воду и углекислоту. При

этом освобождается энергия. Вот эта-то энергия и идет на ресинтез АТФ, то есть на воссоздание потенциальной жизненной энергии. Глюкоза в организме образуется при переваривании крахмала и сахара. Всаываясь в двенадцатиперстную и тощей кишках, глюкоза попадает в лимфу и кровь, которые ее доставляют в клетки. Кроме того, глюкоза при необходимости мобилизуется из запасов гликогена печени и мышц. Если запасы гликогена иссякнут (при длительной большой физической нагрузке), то с помощью кислорода жир превращается в глюкозу.

При постепенном нарастании длительности и величины физической нагрузки требуется все больше и больше не только глюкозы, но и кислорода. И наступает момент, когда кислорода не хватает (гипоксия), даже при форсированном дыхании. Тогда начинается бескислородный распад глюкозы до молочной кислоты, с освобождением меньшего количества энергии. Работа может продолжаться, но после такой работы несколько дней болят и твердеют мышцы (крепатура от накопления в мышцах молочной кислоты), затрудняются движения. Если тренировка повторяется достаточно часто, то в ответ на гипоксию митохондрии вырабатывают специальные белки, увеличивающие их массу. И тогда они становятся способными запасаться АТФ в большем количестве и быстрее ресинтезировать ее. Таким образом развивается адаптация к гипоксии.

Для стойкой адаптации нужна тренировка не менее шести месяцев. После двух лет тренировки масса митохондрий, а значит и мышц, не растёт, но увеличивается коэффициент их полезного действия: при

меньшем количестве топлива (глюкозы и кислорода) митохондрии могут вырабатывать больше энергии (ПЖЭ и КЖЭ) и быстрее ее восстанавливать. Как у электровоза КПД гораздо выше, чем у паровоза, так у тренированного человека во много раз выше возможности совершать физическую работу длительное время, чем у нетренированного. Так адаптация к гипоксии приводит к повышению всех защитных сил организма и продлению жизни.

Высшая степень адаптации — у марафонцев и сверхмарафонцев, которым постоянно приходится ощущать гипоксию. Они практически не болеют, всегда оптимистичны, живут долго. Примерно тот же эффект испытывают горцы, ведь чем выше горы, тем ниже концентрация кислорода в воздухе.

В условиях кислородной недостаточности у горцев постоянно происходит адаптация к гипоксии. Именно это позволяет им поддерживать здоровье и жить долго. Кстати, дыхательные гимнастики по Бутейко и Стрельниковой — не что иное, как адаптация к гипоксии, поэтому они так эффективны при лечении многих болезней.

При моржевании тоже возникает гипоксия, поскольку холод не позволяет кислороду соединяться с глюкозой в большой массе клеток. И в этом случае тоже в течение полугода происходит стойкая адаптация к гипоксии. А если «моржевание» продолжается два года, у человека резко повышается КПД митохондрий. Если при этом не курить, не употреблять алкоголь, рационально питаться, ограничивая животные жиры, то можно прожить долго без стенокардии, инфаркта, инсульта и подоб-

ных «заболеваний разадаптации».

Надо заметить, что с тем же эффектом организм адаптируется и к дефициту глюкозы (гипогликемии). Вот почему голодание, даже без физической нагрузки и без закаливания, дает такие прекрасные результаты в лечении и в продлении жизни. Неслучайно монахи-отшельники, питаясь одной сытостью, жили долго и обладали светлым умом.

Люди, адаптированные к гипоксии и гипогликемии, безболезненно переносят стрессы, даже длительные и тяжелые. Стресс можно определить так: напряжение всех сил организма для максимальной мобилизации кинетической жизненной энергии с целью преодоления угрозы для жизни. Если стресс не сопровождается физической деятельностью (активными движениями), длится долго и часто повторяется, то он может вызвать тяжелые болезни: гипертонию, сахарный диабет, язву желудка, рак и другие. Устойчивая адаптация к гипоксии и гипогликемии позволяет без напряжения мобилизовать максимальное количество КЖЭ. Поэтому люди, адаптированные к гипоксии и гипогликемии (а их больше всего среди марафонцев, «моржей», альпинистов и голодающих хотя бы один раз в неделю по 24-36 часов), либо вообще не реагируют на стрессы, либо быстро гасят их.

Противники «моржевания» утверждают, что оно сопровождается каждый раз стрессом. В результате якобы истощаются гормоны надпочечника, человек слабеет, заболевает, теряет потенцию. Наблюдения врачей в Минске, Москве и Черногоровке за большими группами «моржей» в течение сорока лет свидетельствуют об обратном. Стресс возникает толь-

ко при первом окуении в прорубь, но и тогда он не вызывает никаких болезненных явлений, поскольку сопровождается движением. А позже включаются механизмы, нейтрализующие вредное действие стресса. Митохондрии клеток надпочечника адаптируются к гипоксии и гипогликемии так же, как митохондрии клеток других органов, благодаря чему приобретают способность вырабатывать гормоны по потребностям организма. КПД митохондрий начинает снижаться только через шесть месяцев после прекращения «моржевания» (как и бега на длинные дистанции, и периодического голодания, и спуска из высокогорья на равнину).

Кстати, один из убедительных аргументов в пользу холода то, что для развития сперматозоидов и выработки мужских половых гормонов требуется постоянное охлаждение яичек. Именно поэтому они опущены в мешочек (мошонку).

Как показал на своем примере Порфирий Иванов, закаливание особенно благоприятно, если обливание холодной водой начинать с головы. В результате такого систематического обливания или ныряния с головой в прорубь КПД митохондрий нервных клеток головного мозга усиливается, мыслительная деятельность улучшается, головокружения, головная боль и другие болезненные симптомы исчезают.

Итак, физическая тренировка, закаливание, голодание — это не что иное, как приспособление митохондрий клеток к гипоксии и гипогликемии. Стойкую адаптацию можно получить не ранее чем через шесть месяцев систематической тренировки. Срок большой, нужны воля и терпение. Нельзя ли ускорить этот про-

цесс? Оказывается, можно — с помощью адаптогенов растительного происхождения.

Самый быстрый результат дают ариалиевые растения: корень женьшеня, элеутерококка колючего, левзеи сафлоровидной, заманихи, ариали манчжурской, родиолы розовой. Их лучше всего применять в виде спиртовой (водочной) настойки по 15-25 капель на 30 мл воды перед завтраком и обедом или в виде таблеток под язык. Увеличивать дозу нельзя, поскольку это может привести к срыву адаптации, к нервному и сердечно-сосудистому возбуждению.

Есть и другие растения-адаптогены, обладающие более постепенным действием: трава зверобоя продырявленного, тимьяна ползучего, вероники лекарственной и дубравной, корни дягиля лекарственного, девясилы высокого, аира болотного и др. Можно пить отвар из сбора этих растений или заваривать их по очереди, меняя через месяц.

Адаптация к гипоксии и гипогликемии — наиболее естественный этап человека образ жизни. Но есть у него и противопоказания. Их немного. Это вирусный гепатит, хронический гепатит с нарушением функции печени, цирроз печени, острый инфаркт миокарда, стенокардия напряжения с частыми приступами. Следует избегать физических нагрузок и воздействия холодом при любых острых заболеваниях, протекающих с повышением температуры тела, при недомоганиях, тошноте, слабости, болях в различных участках тела неизвестной причины.

Нельзя сочетать адаптацию к гипоксии и гипогликемии с употреблением алкоголя и курением. Алкоголь и никотин — яды для митохондрий.

РЯДОМ С БОЛЬНЫМ



В стремлении поддержать близкого человека, тяжело заболевшего, например, раком, следует руководствоваться не только своими душевными порывами, но и рассудком, чтобы из благих побуждений не причинить ему вред. Вот некоторые практические советы, которые помогут сохранить искренность в общении с больным и, оказывая ему необходимую помощь, не становиться при этом навязчивым, оберегать достоинство больного.

Обращайтесь с больным человеком так же, как до болезни, не

Фото Виктора Ахломова

давайте ему повод к мыслям об изменении взаимоотношений под влиянием болезни. Не будьте назойливым опекуном, особенно в мелочах. Ведите себя по отношению к нему просто и естественно, как будто ничего необычного не происходит. Оставайтесь самим собой.

Старайтесь не допускать, чтобы близкий человек почувствовал себя «жертвой», «тяжелым больным» или «пациентом». Не обращайтесь с ним, как с больным ребенком. Не

охайте и не ахайте по поводу того, как он выглядит, как чувствует и как ведет себя

Не допускайте в общении с ним наигранных бодрости и воодушевления. Болезнь обостряет восприятие, и неискренность окружающих может больно ранить.

Предоставляйте больному любую возможность для принятия решений какими бы непоследовательными они вам порой ни казались. Он имеет право на выбор врача, метода лечения, лекарства, еды, одежды и т.д.

Не настаивайте, если он не хочет следовать вашему совету или отказывается от вашей помощи. Важнее всего сохранить нормальные взаимоотношения. Не покусайтесь на независимость больного, в каком бы положении он ни был. Проявляйте такт в общении с ним. Избегайте поучений. Помните афоризм, что для взрослого человека два поучения могут быть равносильны одному оскорблению.

Помогайте больному сохранить контакты с внешним миром. Организуйте, если это возможно, походы с ним в магазин, к родным или знакомым, в кино. Поощряйте телефонные звонки, чтение газет, книг, просмотр телепередач и обсуждение их. Читайте ему вслух и обсуждайте с ним прочитанное.

Не исключайте его из семейной жизни. Больного часто берегут, скрывая возникающие в семье трудности. Бывает даже, что в его присутствии говорят о нем в третьем лице, как будто его нет рядом. Все это ставит больного в положение изгоя в своей же семье. Пусть он сам решает, как

ему лучше держать себя в семье. Если может, пусть выполняет повседневные домашние дела.

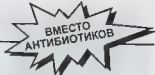
Тщательно подбирайте слова, когда говорите о прошлом или о будущем, чтобы не травмировать психику больного. Поощряйте молодых членов семьи к общению с больным человеком, — например, к чтению вслух газет и книг, совместному разгадыванию кроссвордов. При этом надо следить, чтобы дети, увлекшись, не переутомили больного человека. Не забывайте пошутить, рассказать анекдот или какую-нибудь смешную историю.

Помогайте больному вести нормальную жизнь, насколько это возможно. Побуждайте его не залеживаться в постели, приводить себя в порядок, вовремя есть, помогать по хозяйству, гулять.

Помогайте ему отыскивать интересные занятия, строить планы на будущее. Одни увлекаются написанием мемуаров, другие — коллекционированием, третьи становятся активными членами религиозной общины и т.д.

Всем силами помогайте любимому вами больному человеку наполнить свою жизнь и, насколько это в его силах, быть полноправным ее участником.





СЕРЕБРО ЛУЧШЕ ЗОЛОТА

Наибольшим спросом из лекарственных препаратов на рубеже тысячелетий продолжают пользоваться антибиотики. Но, увы, эти препараты далеко не безвредны. Существует ли им альтернатива? Расскажу о своем опыте замены антибиотиков.

В новогоднюю ночь из-за переохлаждения у меня воспалился десна. Для поиска стоматолога время было явно неподходящее. Чтобы избавиться от боли, пришлось выпить таблетку бисептола и капсулу ампиокса. К сожалению, они не помогли.

И тут я вдруг вспомнил о серебре. Бактерицидные свойства этого металла давно известны. В серебряных кушинах месяцами не скисало молоко. Вода, в которую опускали серебряные предметы, долго оставалась свежей и очищалась. Об этих свойствах серебра на какое-то время забыли, увлекшись широкими возможностями химии. Но в 30-е годы нашего столетия интерес к серебру возродился.

Было установлено, что по бактерицидному воздействию серебро превосходит хлорку, газообразный хлор, хлороводную кислоту и другие

сильные дезинфицирующие средства. Особенно активны в этом плане ионы серебра, которые образуются при растворении солей, содержащих серебро, или металлического серебра под действием электрического тока. Уже при концентрации 0,5-1,0 мг/л раствор серебра в течение полуминуты ослабляет вирусы гриппа, а в течение часа убивает возбудителей брюшного тифа, сальмонеллеза, дифтерии, а также стрептококки и стафилококки.

В ротовой полости даже здорового человека есть стрептококки и стафилококки. Стресс, переохлаждение, нарушения в питании, ослабление иммунитета активизируют их. Возникают воспалительные процессы. Традиционные антибиотики, из-за высокой приспособляемости бактерий, оказываются все менее эффективными. К серебру же ни стрептококки, ни стафилококки приспособиться не могут, потому что серебро легко внедряется в клетки бактерий и блокирует их жизненные процессы.

Но для того чтобы подавить деятельность болезнетворных микроорганизмов, ионам серебра необходимо попасть в очаг воспаления. Под действием электрического тока ионы серебра начинают быстро перемещаться. Из-за их малых размеров биологическая ткань (кожа, мышцы) не представляет для ионов серебра преграды. А как же на практике отвести ионы серебра к месту воспаления?

Для создания специального прибора мне понадобились батарейки типа «Крона», серебряная проволочка

ка диаметром 1 мм и длиной 15-20 см (проба серебра должна быть не ниже 990), металлическая трубка или стержень, которые удобно держать в руках (можно воспользоваться, например, баллончиком из-под дезодоранта, с которого наждачной бумагой удалена краска), два провода и один резистор сопротивлением 27-30 килоом, мощностью 0,125 вт. Если вы не знаете, как выглядит резистор или затрудняетесь в выборе его параметров, обратитесь к специалисту по электронике или радиолоббителю.

Итак, металлическую трубку при помощи провода мы подключаем к отрицательному полюсу батареи. Концы серебряной проволочки загибаем полукругом, подсоединяем к ней второй провод. Другой конец провода через резистор подключаем к положительному полюсу батареи. Серебряная проволочка должна подключаться к батарее через резистор, чтобы избежать болезненного электрического удара и ожога.

Вот, собственно говоря, и весь прибор. Теперь можно приступить к лечению. В ту новогоднюю ночь я приложил проволочку к десне и плотно прижал ее щекой, в руки взял металлическую трубку. Я тут же ощутил легкое покалывание и солоноватый вкус во рту, вызванный растворением серебра. Благодаря этому простому прибору мне удалось не только снять боль, но и устранить воспаление десны.

Разумеется, после новогодних праздников я посетил стоматолога. Врача очень удивил мой способ лечения, но успешный результат он констатировал. С той поры прошло немало времени. Рецидивов ни разу не было.

Но нет ли для применения серебра противопоказаний?

В 50-60-е годы проводилось ин-

тенсивное изучение влияния серебра на организм человека. Оказалось, что в дозах, превышающих оптимальные в 10-25 раз, единственная неприятность — это *аргирия*. Так называется процесс отложения кристалликов металлического серебра в коже. От них кожа темнеет, как при ожоге. Но, что самое удивительное, люди, у которых обнаружена аргирия, не восприимчивы к инфекции. При этом никакой патологии аргирия не вызывает.

Причиной аргирии обычно бывает переизбыток серебра в питьевой воде. Иногда природные источники воды содержат серебро в очень высокой концентрации, но встречается такое явление необычайно редко.

С небольшими изменениями описанный мною прибор можно использовать и для лечения угревой сыпи. В этом случае вместо серебряной проволочки потребуется пластинка из серебра Толщина пластинки не имеет принципиального значения Между пластинкой и кожей прокладывается смоченный дистиллированной или кипяченой водой бинт, сложенный в 2-3 слоя. По размеру кусок бинта должен быть больше, чем электрод. Иначе можно обжечь кожу.

Общая продолжительность лечения может достигать 2 часов в день. Однако на первых порах лучше ограничиться 15-30 минутами, при остром воспалении повторяя «серебряные процедуры» 3-4 раза в день.

Дозы серебра, используемые при лечении описанным мною методом, столь незначительны, что опасности передозировки серебра просто не существует.

Когда появились антибиотики, их называли золотым фондом медицины. Но серебро-то порой помогает гораздо лучше.

Причина алкоголизма — остеохондроз



Остеохондроз знаком едва ли не каждому. Это заболевание позвоночника — следствие перегрузок и расплата за прямохождение. Ни одно из живых существ, передвигающихся на четырех ногах, не страдает от болезней позвоночника, поскольку постоянно пребывает в горизонтальном положении. Мы же вынуждены расплачиваться за удовольствие ходить на двух ногах. Позвоночный столб становится более уязвимым хотя бы в силу того, что опора на четыре точ-

Фото Виктора Стрелковского

ки гораздо более надежна, чем на две

Кости и хрящи, составляющие позвоночник, насыщены множеством чувствительных нервных окончаний. При малейших повреждениях нашего весьма уязвимого позвоночника эти нервные окончания посылают болевые сигналы. Поскольку остеохондроз — заболевание хроническое и развивается годами, то и уровень бо-

левых сигналов нарастает медленно. Человек, имеющий несчастье обрести дисгармонию позвоночника, постепенно адаптируется к этим сигналам, перестает их воспринимать.

Но это вовсе не значит, что таких сигналов нет, просто они остаются за порогом нашего восприятия.

Эти подпороговые, не воспринимаемые сознанием боли тем не менее оказывают сильнейшее влияние на жизнь и самоощущение человека: снижается его работоспособность, повышается раздражительность, ухудшается сон. Подпороговая боль становится одной из причин депрессии, неврозов и даже психических расстройств

Как человек не ощущает подпороговую боль, так он не осознает и воздействие средств, ее подавляющих. Одно из таких средств — алкоголь.

Даже малые дозы алкоголя заметно снижают чувствительность подкормки к болевым сигналам, изолируют их от подсознания. Уже после первой рюмки исчезает воздействие неуловимых болей, человек переживает некий душевный подъем, освобождение от сковывающего его давления. Я давно заметил, что сходные приятные ощущения человек испытывает и на сеансах мануальной терапии. И рюмка, и мануальная терапия освобождают от этих болей. Но если рюмка снимает болевой

синдром, не избавляя от причины боли, то мануальная терапия дает лечение истинное. Организм, как правило, со временем свыкается со спиртным, и боль отступает только после второй, а то и третьей дозы. Это «лечение», как известно, до добра не доводит. Человек, таким образом, приучает себя к иллюзии облегчения

Совсем иное дело — мануальная терапия. Я знаю немало случаев, когда после сеансов у костоправа люди избавляются не только от остеохондроза, но и от тяги к алкоголю.



Фото Владимира Сёмина

В ГОЛОВЕ ПИЩИТ КОТЕНОК



Фото Юрия Стрельца

«Пришел человек к врачу и говорит: "Доктор, у моей жены в голове пищит котенок"»...

Неплохое начало анекдота, подумал я. А собеседница продолжала: «Пришла жена. Врач посмотрел на нее, прислушался — и впрямь пищит котенок. И не в сумке, не за пазухой, а в голове. Не очень громко полискивает, но вполне явственно»...

И продолжение анекдота хорошее, снова подумал я. Но собеседница сказала: «Это не анекдот. Я рассказываю историю из собственной практики. Именно ко мне привел муж свою немолодую жену, из головы которой слышались столь странные звуки».

Представлю свою собеседницу, вовсе не склонную к шуткам. Марина Владимировна Паукова, врач-аудиолог, сотрудница московского медицинского центра «Гута-клиник», член Американского общества аудиологов и Американского общества проблем шума в ушах. Да, есть за океаном такое общество, и история, рассказанная Мариной Владимировной, — из числа тех, которые там исследуются. Оказывается, шум в ушах — это не только навязчивые представления усталого человека, но иногда совершенно яственные звуки, которые слышит тот, кто находится рядом. Впрочем, о шуме в ушах и судьбе женщины, в голове которой что-то пищало, мы поговорим чуть позже. А пока я расспрашиваю свою собеседницу о проблемах людей, которые жалуются на то, что плохо слышат. И вообще: что значит слышать плохо и хорошо?

— Большинство из нас не жалуются на плохой слух, — говорит Марина Владимировна. — Этим орган

сконструирован вполне идеально. Спокойный разговор — это громкость 40 децибелов. При такой громкости в тихой комнате мы прекрасно слышим друг друга. А глухота, согласно международной классификации, — это состояние, когда человек не воспринимает речь при громкости 90 децибелов. Чтобы было понятно, поясню шум падающих листьев — 10 децибелов, шум реактивного двигателя — 120 децибелов. При глухоте человек речь не воспринимает, но слышит грохот поезда, стук молотка. Таким людям мы подбираем слуховые аппараты, возвращаем им возможность нормально общаться...

Обозначу тему нашей беседы с доктором Пауковой — люди плохо слышащие, тугоухие, как говорят. Но отнюдь не глухонемые, от рождения не способные слышать и говорить. Считается, что с возрастом острота слуха снижается. Поскольку мы живем в мире звуков, то острота нашего слуха зависит от адаптации к окружающим звукам. Если долго находиться в грохоте и шуме, то ухо адаптируется к этим воздействиям и начинает воспринимать их как более слабые, но зато нормальные звуки после грохота воспринимаются с трудом. В этом случае порог слухового восприятия повышается, что ведет к снижению остроты слуха. При регулярном воздействии сильного шума снижение остроты слуха закрепляется, становится привычным. Поэтому рабочих цехов, где производство связано с сильным шумом, танкистов, рок-музыкантов, всегда стараются дискотек отличает некоторая тугоухость. Впрочем, сильный шум негативно воздействует не только на орган слуха, но и на другие системы,

прежде всего — на нервную и сердечно-сосудистую.

Зато тишина действует благотворно, успокаивающе и на нервы, и на сердце, и тем более на уши. При постоянной тишине слух обостряется, человек начинает слышать малейшие шорохи, тишайший шелот.

— Среди тугоухих, — говорит доктор, — немало детей, родители которых вовремя не обратились к врачу. В раннем детстве, если выясняется, что ребенок плохо слышит, не реагирует на звуки, надо сразу обращаться к специалисту. Чем раньше, тем больше можно успеть. Сейчас в распоряжении врачей-аудиологов есть великолепная диагностическая аппаратура. Мы объективно и очень точно фиксируем порог слухового восприятия и причины неблагополучия. В нашем распоряжении есть и эффективные методы лечения тугоухости, в том числе медикаментозные. Очень хорошо помогает «танакан» — экстракт знаменитого гинкго билоба. Лекарство прекрасное, но довольно дорогое. Конечно, серьезное внимание мы обращаем на профилактику тугоухости, причиной которой может оказаться и остеохондроз, и диабет, и недолеченный грипп, и осложнения после детских болезней...

Внимательно слушая свою собеседницу, я подумал о том, что у проблем, связанных со слухом, есть и другая сторона. Недавно в редакцию пришло письмо от нашей читательницы из Санкт-Петербурга. Она пишет: «Расскажите о том, как хотя бы на время отключить слух. Летом, когда окна открыты, приходится часами слышать громкий шум транспорта, строительных работ, музыки, брани. Я пробовала затыкать уши мок-

рой ватой, но это мало помогает».

Наша читательница, ее фамилия Зайцева, совершенно права. Днем и ночью в наши квартиры бесцеремонно врывается рев и изощренный визг противоугонных устройств, истошный лай собак, перекличка прохожих. Звуковые сигналы машин, к счастью, запрещены. Но что делать с противоугонными сиренами, которые срывают даже от порыва ветра, но угонщиков, кстати, не останавливают? Сотни людей из окружающих домов лишаются сна и покоя, оказываются поневоле вовлеченными в охрану чужих машин.

Говорят, помогают «беруши» — затычки, которые есть в любой аптеке. Если вы когда-нибудь видели соревнования по стрельбе, то наверняка обратили внимание на массивные наушники, украшающие головы спортсменов. Если бы не наушники, стрелки оглохли бы от своих выстрелов. Но на ночь то наушники на себя не напялишь.

А может быть, нам лучше все-таки немного недослышать? Может, возрастное снижение слуха — это защитная реакция на окружающий нас шум, да заодно и на глупости, которые приходится порой слышать, особенно по телевизору? Мне все чаще кажется, что люди слегка глухаватые выглядят более спокойными, основательными, менее суетливыми.

Доктор со мной не соглашается: — У этих людей, — говорит она, — свои стрессы. Они мучаются от того, что не слышат, как им кажется, чего-то очень важного. Они в постоянном напряжении, при любом разговоре, особенно телефонном, им приходится делать над собой усилие, чтобы не упустить ни одного слова.

Вред от такого напряжения перевешивает пользу от избавления от излишних звуковых раздражителей. Впрочем, здесь многое зависит от темперамента человека, от того, не слишком ли он мнителен...

Поговорив с доктором о мнительности и прочих зигзагах нашего психического состояния, можно вернуться к проблемам шума в ушах и к истории бедной пациентки с ее весьма странными симптомами.

— Работа наших внутренних органов, — говорит доктор, — настолько четкая и гармоничная, что не слышна со стороны. Мы ведь не слышим, как течет в сосудах кровь, как сокращаются мышцы, как пульсирует сердце. Любой звук внутри нас — хруст суставов или кишечная перистальтика — это свидетельство какого-то неблагополучия. Ту пациентку, у которой в голове пищал и мяукал котенок, тщательно обследовали и обнаружили опухоль, потребовавшую оперативного вмешательства. Это не значит, что всякий слышимый шум свидетельствует об онкологии. Звуковыми эффектами может сопровождаться любая дисгармония в работе внутренних органов. Поэтому шум в ушах всегда требует обследования. У нас в клинике есть для этого самая совершенная диагностическая аппаратура, но диагноз может поставить и отоларинголог в районной поликлинике. Повторю, обследование необходимо при любых проявлениях шума в ушах — и объективных, и субъективных, хотя бы для того, чтобы исключить опасность органических повреждений.

По данным Американского общества проблем шума в ушах, — продолжает Марина Владимировна — от

этого недуга страдает около 17 процентов людей. Шум может быть и постоянным, и эпизодическим. У одних это симптом серьезного заболевания, у других — обстоятельство, лишающее покоя или просто действующее на психику. Отоларингологи и психотерапевты умеют успешно преодолевать это недомогание. Но человек может и сам избавиться от шума в ушах. Надо постараться прежде всего не придавать слишком большого значения этому обстоятельству (разумеется, только после того, как выяснится, что он не вызван серьезным заболеванием). Обычно мы рекомендуем в этом случае создавать некий фоновый шум: постоянно включенное негромкое радио, открытая форточка, выходящая на улицу. Но лучше всего — приемник, настроенный на волну, где нет ни музыки, ни речи. Обычный в таких случаях треск и попискивание, звучание и днем и ночью, — хорошее средство от навязчивого шума в ушах...

Уже после беседы с доктором я покопалась в двухтомной «Полной энциклопедии народной медицины» и обнаружил там два рецепта, рекомендуемых при шуме в ушах.

1. *Отвар Melissa лекарственной.* Одну столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Можно заваривать и пить отвар Melissa, как чай. Противопоказаний нет, поэтому можно применять его длительное время.

2. *Настойка чеснока.* Очистить 300 г чеснока и залить спиртом в пол-литровой бутылке. Наставить три недели. Принимать ежедневно по 20 капель, добавляя их в полстакана молока.

В том же томе нашлось несколько

...а начинается с изжоги

желудочного содержимого. А оно, как известно, содержит предназначенные для переваривания пищи кислоты и пищевые ферменты, а иногда и желчь, которые повреждают слизистую оболочку пищевода. Несмотря на сложное название, проявления рефлюксной болезни знакомы почти каждому — это изжога, отрыжка и срыгивания.

По наблюдениям врачей, примерно половина взрослого населения испытывает изжогу хотя бы раз в месяц, у детей, особенно младшего возраста, нередко срыгивания. Но если эти симптомы приобретают постоянный характер, повторяются ежедневно независимо от количества и характера принятой пищи, заставляя человека принимать лекарства — нужно серьезно задуматься и обязательно посетить специалиста.

В норме попадание в пищевод агрессивного содержимого желудка предотвращает особый клапан — нижний пищеводный сфинктер. Его же расслабление свидетельствует о явной патологии. Но самое главное, хроническое раздражающее действие пищевода желудочным содержимым приводит к ее воспалению — эзофагиту. Поверхность слизистой краснеет, становится рыхлой, на ней появляются эрозии, кровоточащие язвы. Рубцуясь, они приводят к сужениям пищевода, исправление которых требует хирургического вмешательства. В самых тяжелых случаях из-за постоянного повреждения кислотными ферментами происходит пе-

народных рецептов, применяемых при тугоухости.

1. *Плоды вишни* растолочь в порошок, наполнить ими четвертую часть бутылки, остальные три четверти долить маслом шиповника. Настаивать в темном месте три недели, изредка взбалтывая. Ежедневно перед сном капать в каждое ухо по 2-3 капли.

(Заметим, что закапывать в ухо любые препараты можно только после консультации у отоларинголога.)

2. *Настой будры плющевидной*. Одну чайную ложку свежей травы залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение часа, процедить. Выпивать по четверти стакана 2-3 раза в день.

3. *Настойка из плодов можжевельника*. Пузырек емкостью 100 мл наполовину наполнить можжевельными плодами и залить доверху водкой или 60-градусным спиртом. Настаивать три недели в темном месте, изредка взбалтывая. Перед сном закапывать сначала в одно ухо, а через пять минут в другое три капли слегка теплой настойки. Обязательно хотя бы пять минут полежать на боку, чтобы настойка проникла глубоко в ухо.

4. *Экстракт можжевельника*. Пузырек емкостью 100 мл наполнить до половины плодами можжевельника и залить доверху оливковым или подсолнечным маслом. Пузырек поставить в кастрюлю с горячей водой и томить 3-4 часа на слабом огне. Так проделывать три дня. Закапывать полученный экстракт так же, как и в предыдущем рецепте.

5. Чайную ложку чистого березового дегтя смешать со стаканом теплого молока. Пить три раза в день в течение полутора месяцев.

6. Сварить очищенную *севклу*, отжать сок. Капать в каждое ухо по 3-4 капли.

Есть там и другие рецепты, но более мудреные. А у нашего журнала задача — помочь людям поправить здоровье с минимальными затратами, особенно материальными. Исходя из этого, я выспросил у своей собеседницы рекомендации по самолечению тугоухости. Есть, оказывается, на этот случай специальная гимнастика, к тому же чрезвычайно простая. Она сводится к улучшению кровоснабжения всей системы нашего органа слуха, в частности — барабанной перепонки.

Одно из упражнений — часто и резко зажимать глаза, чтобы почувствовать хруст в ушах, напоминающий хруст снега. Достаточно делать это раз двадцать трижды в течение дня. Те же ощущения дает усиленное сглатывание слюны, широкое открытие рта. Тот же эффект дает потягивание. Благодаря этим упражнениям оживляется работа всей слуховой системы, улучшается качество ткани барабанной перепонки, что ведет к улучшению слуха.

Очень полезен и массаж ушной раковины. Для этого достаточно несколько раз в течение дня усиленно растирать пальцами каждое ухо. Подозреваю, что старый обычай драть уши непослушным детям предполагал и улучшение их слуха. Сейчас уши, кажется, драть перестали. На непослушных предпочитают просто орать. Но мы-то теперь знаем, что громкие крики на слух действуют плохо. Так что с детьми лучше говорить спокойно и тихо, а их нежные ушки следует не драть, а ласково поглаживать. Вот и все.

Долгое время заболевания пищевода не привлекали внимание широкого круга медиков и оставались в основном в поле зрения врачей скорой помощи и хирургов — на их долю выпадало спасать людей, которые случайно выпивали какую-то агрессивную жидкость или проглатывали мелкие предметы, что приводило к травмированию пищевода.

Между тем пищевод — это не просто полая трубка длиной 40 сантиметров, а надежный барьер между нашей пищеварительной системой и окружающей средой. Благодаря строго скоординированной деятельности его мышц пища продвигается в желудок очень легко, и человек даже не осознает этого процесса. Конечно, если он здоров.

Специалисты нашей клиники проведутки внутренних болезней, гастроэнтерологии и гепатологии ММА имени И.М. Сеченова, руководимой академиком РАМН, профессором, президентом Российской гастроэнтерологической ассоциации В.Т. Ивашкиным, на протяжении более тридцати лет глубоко исследуют патологию пищевода, начиная с вопросов этиологии заболеваний и заканчивая разработкой методик их диагностики и лечения. Наш опыт оказался сегодня весьма ценным, потому что в последние годы в мире отмечен небывалый рост болезней пищевода.

Самая распространенная среди них — *гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь*, развивающаяся вследствие забрасывания в пищевод

ресторной эпителиты пищевода, и в результате может развиться злокачественная опухоль — *аденокарцинома*. Вот почему рефлюксная болезнь рассматривается как предраковая патология.

На Западе, где медицинской статистикой отмечен драматический рост рефлюксной болезни и самого грозного ее осложнения — аденокарциномы среди людей разных возрастов, всецело озабочены тем, как предотвратить это заболевание. Не случайно в США исследования в этом направлении получили статус государственных с приоритетным финансированием.

В нашей клинике, специализирующейся на лечении подобных заболеваний, есть все возможности для серьезного обследования. Его мы проводим в случае любого подозрения на рефлюксную болезнь. Если возникает необходимость, назначаем комбинированную терапию. Она сочетает прием антацидных препаратов, средств, обладающих обволакивающим действием, прокинетики, замыкающих сфинктер, и средств, подавляющих секрецию желудка.

Для врача очень важно уловить связь между проявлениями рефлюксной болезни и заболеваниями верхних дыхательных путей. Обычно упорный кашель, продолжающийся более трех недель, а также приступы удушья, осиплость голоса расцениваются как хронический бронхит, астма и ларингит. Однако в 6-10 процентах случаев кашель и другие подобные симптомы являются проявлением рефлюксной болезни, при которой агрессивная желудочная среда раздражает не только пищевод, но и дыхательные органы.

Как видим, лечение и диагностика этой болезни весьма сложны, их может проводить только опытный врач,

и никаких эффективных методик на родная медицина на сей счет не имеет, поэтому самолечение недопустимо. Можно дать только рекомендации по изменению образа жизни человека, склонного к рефлюксной болезни. Соблюдение обозначенных правил послужит достаточно надежной основой профилактики.

Кто же предрасположен к заболеванию? Это, как правило, полные люди, предпочитающие есть много и часто на ночь, носящие тугие пояса и корсеты, из-за чего у них может повышаться внутрибрюшное давление. Это курящие, ведь курение снижает тонус сфинктера. Это, наконец, любители горячей, острой, жирной пищи, раздражающей слизистую пищевода. Понятно, что с такими привычками надо решительно распрощаться. Потенциальным больным, чтобы не попасть в отряд истинно больных, следует избавиться от лишнего веса, бросить курить, соблюдать режим питания. Полезно спать с приподнятым изголовьем (но не подушкой), для чего надо немного нарастить ножки кровати, чтобы вся ее поверхность находилась под углом. Нужно, помимо прочего, по возможности избегать приема таких лекарств, как теофиллин, антидепрессанты, нитраты, некоторые антибиотики, стероидные препараты.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь — не единственная неприятная патология пищевода. Недавно в нашу клинику обратился пациент 62 лет. Он рассказал о беспокоящих его невыносимых болях, которые возникали внезапно, даже во время сна, распространялись по передней поверхности грудной клетки, иррадировали в руку и шею. Такое сильное болевое напряжение обычно длилось около часа-полутора. Мужчине в районной поликлинике прово-

дили ЭКГ и даже коронарографию, но никаких нарушений не выявляли.

Естественно, и не могли выявить. Потому что для обнаружения *ахалазии кардии*, одним из симптомов которой являются подобные боли, нужно было обратить внимание также на появившееся у пациента затрудненное проглатывание пищи и сильное его похудение и в связи с этим сделать рентгеновское обследование пищевода. Снимок показал бы пищевод в виде... штопора. Такое или подобное искажение формы пищевода происходит из-за неравномерного сращения и сдавливания его стенок раздраженными нервными окончаниями.

Ахалазия кардии также относится к предраковым болезням, потому что затрудненное проглатывание пищи, возникающее периодически или постоянно, приводит к развитию воспаления в пищеводе и может быть источником возникновения злокачественной опухоли. Вот почему терапевты должны научиться распознавать ахалазию. И очень жаль, что причины ее остаются пока невыясненными, а диагностика — сложной. Однако известно, что нарушение глотания здесь связано с нарушением нервно-мышечной регуляции и возникновением эзофагоспазма, замыкающего сфинктер пищевода и препятствующего прохождению пищи. То есть происходит процесс, противоположный проявлению рефлюксной болезни, когда сфинктер не закрывается. Поэтому лечебное воздействие состоит в растяжении сфинктера. В чароты, в нашей клинике давно и успешно применяется метод пневмокардиодилатации. В 95 случаев такая процедура приносит избавление от болезни.

Следует заметить, что симптом затрудненного глотания, как и изжога,

может возникать функционально. Это из нас испытывать ощущение, обозначаемое словами «ком в гортле»? Особенно если едока внезапно окликнули, испугали. Акт принятия пищи генетически является очень индивидуальным, а потому подвержен влиянию стресса. У нервных людей стресс, испытываемый во время еды, может закрепиться и привести к заболеванию. Вот почему важно соблюдать освещенные временем правила принимать пищу неторопливо, в сосредоточении, не отвлекаясь на другие дела.

Такое внимание к процессу приема пищи тем важнее, что спешка нередко приводит к нечаянному приему жидкостей, травмирующих пищевод, к примеру уксуса. Я уж не говорю о суррогатном алкоголе, который некоторые наши граждане употребляют сознательно. Пищевод при этом берет на себя природную функцию барьера и страдает от ожогов, а они могут оказаться очень тяжелыми и привести к непоправимым последствиям. Нелишне напомнить в очередной раз о необходимости присмотра за маленькими детьми, которые очень любят металлические блестящие вещицы исследовать «через рот». Итог известен — заглатывание, травмирование нежной слизистой пищевода, оперативное вмешательство, сопряженное с огромным риском для жизни.

Я ни в коем случае не преследовал цель «напугать» читателя грозными предупреждениями. Возможности развития болезней пищевода отнюдь не большая, чем заболеваний прочих органов. Но если призвы беречь нервы, сердце, ноги, желудок звучат для нас привычно, то о пищеводе говорят пока мало. Надеюсь, что эта статья поможет восполнить недостаток информации



ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Казалось бы, раз медицина основана на научных данных, то она должна быть повсюду одинаковой. Но это не так. Путешествуя по Европе, вы обнаружите резкие различия, вплоть до того, что традиционные методы лечения одной страны рассматриваются как злоупотребление доверием пациента в другой.

Тенденция англичан лечить антибиотиками даже легкие респираторные заболевания осуждается немцами, которые прибегают к антибиотикам гораздо реже, чем англичане.

Французские врачи часто прописывают лекарства для улучшения мозгового кровообращения, тогда как в других странах эти лекарства считают бесполезными.

При том что научные законы универсальны, в разных странах их интерпретируют по-разному. Подробный анализ этого явления приводится в книге «Медицина и культура» Линн Пейер — журналистки, специализирующейся в области медицины. Узнав, что у нее фиброма матки, Пейер заинтересовалась методами лечения этого заболевания. В тех случаях, когда требуется операция,

во Франции принято удалять только опухоль, а в США — всю матку. Обе стороны приводят убедительные научные доказательства в поддержку своей точки зрения. Пейер делает такой вывод: американская медицина придерживается собственных всем американцам решительных мер, а французская более ориентирована на охрану материнства. Одну и ту же научную литературу в этих двух странах трактуют по-разному.

В методах английских и немецких врачей, которых Пейер впоследствии интервьюировала, обнаружилось различие, обусловленное скорее национальными особенностями, чем достижениями науки.

«Я прочла где-то, что немцы — это «великолепно настроенный механизм, ожидающий, когда сумасшедший романтик приведет его в движение», — пишет Линн Пейер. — Этот дуализм — одержимость романтикой и совершенство машины — объясняет в какой-то мере околдованность немцев сердцем. Этому органу они приписывают вовсе не присущие сердечным заболеваниям симптомы. Немецкие врачи прописыва-

ют сердечных лекарств в шесть раз больше, чем их французские и английские коллеги. Их излюбленный диагноз «сердечная недостаточность» может быть вызван как пороком сердца, так и депрессией. Они прописывают сердечные средства даже при упадке сил. Поразительно, но иногда это помогает».

Любимый орган французов, продолжает свой анализ Пейер, — печень. Их опасения за печень и заботы о ней связаны не с научными открытиями, а скорее всего с огромным значением, которое французы придают еде и питью. Традиционный «французский синдром» охватывает все — от пищевого отравления до мигрени, и причиной его объявляют расстройства печени и неправильное питание. Излюбленный французский диагноз «спазмофилия», как и «сердечная недостаточность» у немцев, не имеет эквивалента в английском. В Великобритании это, возможно, рассматривали бы как «невроз» — любимый диагноз англичан. Французы приписывают симптомы «спазмофилии» (беспокойство, учащенное сердцебиение) дефициту кальция и лечат ее кальцием, магнием и витамином D.

Интересом к гастроэнтерологии можно объяснить и тот факт, что французский врач выписывает пациентам ректальные свечи в семь раз чаще, чем английский. Всасывание лекарств через прямую кишку французы считают более надежным способом, чем через желудок. Пренебрежение же к этому способу англичан скорее всего объясняется их традиционной чопорностью, считает Линн Пейер.

Еще одна особенность француз-

ских врачей заключается в том, что они терпимы к ненаучным методам терапии. Если «спазмофилия» не поддается кальцию, магнию и витамину D, они рекомендуют все виды щадящих альтернативных методов. Их нисколько не беспокоит, что эти методы не имеют научного обоснования. В отличие от англичан, французы ценят и охотно практикуют гомеопатию, не настаивая на доказательствах ее эффективности.

Во Франции чаще всего критикуют англичан за их одержимость правилами гигиены, что, по мнению французов, обусловлено скорее страхом перед незваными гостями, даже если это микроорганизмы, чем научными принципами гигиены. Французы считают, что английским докторам не хватает воображения — вот почему их трудно увлечь новыми идеями лечения. В результате в Англии проводится меньше клинических испытаний, выпускается меньше лекарств, делается меньше операций на душу населения, чем в большинстве других развитых стран. Линн Пейер считает, что главный недостаток англичан, ярко проявляющийся в области медицины, — это их тенденция раз и навсегда придерживаться установленных правил. Средний британский пациент мало знает о своем теле и никогда не станет сомневаться в предписаниях врача. Возможно, именно это качество, свойственное, кстати, не только англичанам, мешает развитию медицины. Ведь сомнение в общепринятых истинах помогает преодолеть слабости национальной лечебной практики и поднять ее на уровень международных стандартов. Такой вывод делает Линн Пейер.

ЭНДОГЕННОЕ дыхание

На 65-м году жизни я повредил позвоночник, перетаскивая тяжелые бревна на даче. Грыжа межпозвоночного диска на два месяца приковала меня к постели. Без более я мог лежать только на животе, и то если голова была ниже ног. Помог мне талантливый московский врач Павел Валерьевич Евдокименко, предложивший специальные упражнения для определенных групп мышц спины и живота. Я делал их несколько месяцев. Чуть позже к повреждению позвоночника добавились признаки инфаркта миокарда, что заставило меня искать новые подходы к выполнению упражнений.

Мне повезло. В это время мне в руки попала книга «Антистрессорные реакции и активационная терапия», написанная учеными Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакиной и Т.С. Кузьменко на базе двадцатилетнего опыта исследований. В основу книги положено открытие Л.Х. Гаркави о реакции организма на воздействия, сила которых ниже тех, что вызывают стресс. Оказывается, если уровень воздействия примерно в два раза ниже, чем уровень стресса, организм переходит в режим тренировки. Если этот режим поддерживать некоторое время, то

организм как саморегулирующаяся система может перестраиваться, накапливать энергию, наращивать свои возможности и обретает способность легко преодолевать нагрузку, которая ранее была стрессовой. Новый стрессорный уровень после этого окажется примерно вдвое больше предыдущего. Так можно шаг за шагом наращивать свои возможности.

Стресс — это слишком сильное воздействие на организм, нарушающее его функции. Мы воспринимаем это как дискомфорт. По ощущениям дискомфорта можно выявить стрессовый уровень физической нагрузки. Делая упражнения для позвоночника, я определял для себя оптимальное количество их повторений по появлению дискомфорта: определенных болевых ощущений в пояснице, усталости, шемящего чувства в области сердца. Я исходил из того, что некоторая неострая боль целебна. Такая боль быстро проходит, не мешая процессу постепенного увеличения нагрузки. Если же нагрузка чрезмерна, то дискомфорт наступает раньше.

Так я определял для себя уровень стресса. Достигнув его, я уменьшал нагрузку по времени в два раза и в течение недели занимался в этом

режиме. Через неделю определял новый уровень стресса, снова уменьшал его в два раза и так занимался следующую неделю.

Я заметил, что при нормальных дневных нагрузках следующий уровень стресса примерно в два раза превышал предыдущий. В результате за семь месяцев мне удалось практически полностью восстановить позвоночник и устранить признаки инфаркта миокарда. Восстановить работу сердца мне помогли, кроме упражнений, калиевые добавки в пищу (курага, изюм, инжир, урюк, миндаль), а также настойка элеутерококка, мумие и прополис, которые я принимал с постепенным уменьшением дозы. Никаких медикаментов, кроме 30 таблеток предуктала в первый месяц лечения сердечного недомогания, я не принимал. Через шесть месяцев мне провели повторное исследование сердца. Они показали, что симптомы инфаркта исчезли бесследно.

Но помогли мне не просто упражнения, которые, кстати, я не могу порекомендовать другим — они подбираются индивидуально. Важно то, что я выполнял их в сочетании с дыхательной гимнастикой. Именно это, как я считаю, способствовало моему быстрому выздоровлению. Я применял так называемое **эндогенное дыхание**. Суть его в том, что количество выдыхаемого воздуха превышает количество вдыхаемого, что позволяет организму обходиться все меньшим количеством кислорода.

Идея эта известна и с успехом используется давно. Когда-то я увлекся дыхательной гимнастикой Стрельниковой, основанной на этом же принципе. Она проста и дает бы-

стрый оздоровительный эффект. Но я был убежден, что дыхательные упражнения могут приносить еще больше пользы и, исходя из своих наблюдений, разработал более сложную, но и, на мой взгляд, более эффективную дыхательную гимнастику.

Это совокупность приемов, обеспечивающих тренировку организма за счет **гиперкапнии** (избыток углекислого газа в альвеолах по отношению к привычному для данного человека) и **гипоксии** (пониженное содержание кислорода в альвеолах относительно привычного).

Эндогенное дыхание позволяет:

- ✓ увеличить поступление в клетки организма питательных веществ из крови и лимфы и полнее удалить из клеток отходы их жизнедеятельности;
- ✓ повысить степень очищения крови;
- ✓ улучшить работу органов брюшной полости, эндокринной и нервной систем, позвоночника, спинного и головного мозга.

Поскольку эндогенное дыхание может принести ощутимую пользу при многих заболеваниях, опишу его приемы. Сначала — несколько необходимых терминов:

- вдыхатели** — мышцы, обеспечивающие вдох;
- выдыхатели** — мышцы, обеспечивающие выдох;
- перекрытие горловой щели** — напряжение мышц гортани, при котором нельзя ни вдохнуть, ни выдохнуть, ни произнести слово (такое состояние возникает самопроизвольно при икоте, ридании);
- эндогенный выдох** — выдох через прикрытую горловую щель, сопровож-

жаемый характерным кряхтящим звуком.

Теперь — сами упражнения.

Полное эндогенное дыхание. Выполните выдох в следующей последовательности: опустите плечи; сжимайте грудную клетку; сокращайте мышцы живота, втягивая переднюю стенку живота и поджимая выход мочеиспускательного канала и ануса.

Сокращением мышц гортани перекройте горловую щель. Выдыхатели напряжены.

Выполните *ложный* вдох при закрытой горловой щели: плавно расслабляйте мышцы живота, как бы наполняя его воздухом; затем расслабляйте реберные мышцы, стараясь развести ребра в стороны; поднимайте плечи и ключицы, стараясь развести их. В конце ложного вдоха выдыхатели напряжены.

Держите паузу до ощущения легкой нехватки воздуха и желания вдохнуть. На короткое время откройте горловую щель и вдохните немного воздуха за счет некоторого дополнительного напряжения выдыхателей.

Закройте горловую щель и плавно расслабляйте выдыхатели. Начинается новый вдох.

Повторяйте циклы с посильным напряжением участвующих мышц, стараясь их плавно сокращать и расслаблять.

Очищающее эндогенное дыхание. Выполните глубокий вдох — так же, как ложный вдох, но без перекрытия горловой щели. Почувствуйте напряжение мышц-выдыхателей. Сожмите губы и резко, с силой выдохните через них небольшую порцию воздуха, стараясь напрячь все мышцы брюшной полости.

Перекройте горловую щель в самом конце выдоха и сделайте ложный вдох, вернув переднюю стенку живота, ребра и ключицы в исходное положение. Во время задержки дыхания вы должны почувствовать легкую нехватку воздуха и желание вдохнуть.

Вдохните немного воздуха за счет небольшого дополнительного разведения в стороны ребер, плеч, ключиц, то есть дополнительного напряжения выдыхателей. Снова перекройте горловую щель. Снимите дополнительное напряжение выдыхателей. Задержите дыхание до тех пор, пока не почувствуете легкую нехватку воздуха. Повторите выдох через сильно сжатые губы.

Гиперкапническое эндогенное дыхание. Выполните глубокий вдох, как в предыдущем упражнении, и перекройте горловую щель. При напряжении мышц-выдыхателей вы должны ощутить наполнение всего объема легких и удерживать его до ощущения легкой нехватки воздуха и желания вдохнуть. Сжимая анус (для мужчин) или выход мочеоточника (для женщин) сделайте эндогенный выдох и в самом его конце перекройте горловую щель.

Плавно выполните ложный вдох за счет расслабления мышц, сжимавших анус или выход мочеоточника. Задержите дыхание. Во время задержки дыхания дождитесь ощущения легкой нехватки воздуха.

Откройте горловую щель на короткое время и вдохните немного воздуха. Почувствуйте, как он сам устремится в легкие благодаря одному только расслаблению мышц.

Закройте горловую щель. Снова сделайте эндогенный выдох за счет

сжатия мышц ануса или выхода мочеоточника.

Гипоксическое эндогенное дыхание. Выполните эндогенный выдох следующим образом: сжимая анус (для мужчин) или выход мочеоточника (для женщин) сделайте по возможности продолжительный и полный выдох, в конце которого перекройте горловую щель.

Расслабьте напряженные мышцы.

Откройте горловую щель и впустите в легкие воздух только за счет расслабления сокращенных ранее мышц.

Снова сделайте продолжительный выдох и повторите весь цикл.

Гипероксическое дыхание. Сделайте выдох за счет сжатия мышц ануса или выхода мочеоточника, подтягивания этих напряженных мышц вверх и сокращения мышц передней стенки живота. Сильно прикройте горловую щель и в таком положении медленно выполняйте полный вдох с характерным шипящим звуком (чем сильнее сжата горловая щель, тем громче будет звук): медленно расслабляйте мышцы живота, наполняя воздухом нижнюю часть легких. Для этого переднюю стенку живота выпячивайте до упора; разводите в стороны ребра, наполняя воздухом среднюю часть легких; разводите в стороны и поднимайте плечи и ключицы. Закройте горловую щель и плавно расслабляйте мышцы, выполнявшие перемещения ключиц, плеч и ребер.

Начните следующий цикл дыхания, сокращая мышцы брюшной полости.

Этот тип дыхания рекомендуется чередовать с гипоксическим.

Все физические упражнения я сочетаю с эндогенным дыханием. По-

сле каждого упражнения выполняю вначале очищающее, затем несколько циклов гиперкапнического, после этого — несколько циклов полного, а в конце — гипоксического эндогенного дыхания.

В недавней вышедшей книге Адама Дж. Джексона «Секреты истинного здоровья» сообщалось об экспериментально подтвержденном факте усиления скорости движения лимфы в пятнадцать раз за счет дыхания по формуле 1х4х2. То есть если принять продолжительность вдоха за единицу, то после вдоха надо сделать задержку, в 4 раза превышающую вдох, затем выдох — в 2 раза длиннее вдоха. Я модифицировал эту методику применительно к эндогенной технике таким образом: 1х4х2х1. Делаю эндогенный выдох, принимая его за 2 единицы. Затем — в половину меньшей по длительности ложный вдох, после которого выполняю полный вдох с наполнением воздухом нижней, средней и верхней частей легких. Длительность этой фазы равна предыдущей. Завершает цикл такого дыхания задержка воздуха в легких при перекрытой горловой щели. Задержка в 4 раза превышает продолжительность вдоха. Таких циклов я выполняю 10-15 и повторяю их 2-3 раза в день. Это помогает мне быстро восстановить силы.

Все дыхательные упражнения можно повторять до появления легкой усталости, но более. После каждого упражнения надо отдохнуть, а после цикла упражнений — сделать продолжительный перерыв, пока не исчезнут ощущения усталости и дискомфорта и не появится желание продолжить занятия. Дыхательной гимнастикой рекомендуется зани-

маться не реже чем через день. Начинать занятия можно в любом статическом положении — лежа, сидя, стоя. После приобретения свободных навыков можно постепенно переходить на эндогенное дыхание во время ходьбы.

На начальном этапе, возможно, не все мышцы будут вам послушны. В таком случае попробуйте освоить упрощенный вариант эндогенного дыхания. Сначала научитесь сокращать мышцы живота и перекрывать полностью или частично горловую щель. После этого приступите к такому упражнению. Встаньте на четвереньки, прикройте горловую щель. Сокращая мышцы живота и подтягивая его, постарайтесь издать шипяще-хрюкающий звук — получится выдох. В самом конце этого выдоха полностью перекройте горловую щель. Плавно расслабьте мышцы живота — и вы почувствуете легкое желание вдохнуть. Откройте горловую щель и ощутите, как воздух сам войдет в легкие. Это один цикл упрощенного эндогенного дыхания. Повторите цикл несколько раз. Со временем все мышцы будут послушны вам, и эндогенное дыхание раскроет перед вами все свои возможности. А они обширны.

■ За счет включения в работу большой массы мышц улучшается

состояние позвоночника, исправляется осанка, нормализуется работа сердца

■ Все органы брюшной полости подвергаются внутреннему массажу, благодаря чему регулируется их работа.

■ Значительно ускоряется ток лимфы, усиливается обмен веществ, улучшается питание клеток

■ Улучшается кровообращение, нормализуется работа вен, что помогает избавиться от их расширения.

■ Эффективнее очищается кровь в легких, организм быстрее освобождается от шлаков и токсинов

■ Создается тренирующий эффект для организма — как на недостаток кислорода (гипоксию), так и на избыток углекислого газа (гиперкапнию). Это позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой и иммунной систем.

■ Выбатывается устойчивость организма к различным канцерогенным факторам, в частности к загрязнению воздуха.

■ Восстанавливается естественная реакция организма на алкоголь, что помогает преодолеть алкоголизм, особенно на начальной стадии.

Эффективность этих упражнений проверена мною в течение многолетней практики. Подтверждение собственным выводам я нашел и в недавно вышедшей книге Ю.Г. Вилунова «Дыхание, несущее здоровье», где подробно описано воздействие на людей разного возраста подобной (правда, упрощенной) техники. За двадцать лет практики автор книги и его ученики наблюдали не один случай излечения от таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии.

Э. Глоба

ВЫБОР

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ: КОМУ ЧТО НУЖНО

В клетках человеческого организма содержится соединения, составляющие обширную группу минеральных веществ. Минеральные вещества представляют собой жизненно необходимые компоненты питания, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность и развитие организма.

Организм очень чувствителен к избытку или недостатку, а тем более отсутствию тех или иных минеральных веществ в пище. «Пища, не содержащая минеральных солей, — писал выдающийся отечественный гигиенист Ф.Ф. Эрисман, — хотя бы она во всем остальном удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо влечет за собой расстройство питания». Это утверждение справедливо как для макро-, так и для микроэлементов.

Каждый химический элемент выполняет определенную физиологическую роль, и отдельные элементы друг друга не заменяют. Недостаток или избыток элементов может привести к расстройству здоровья. Как отдельные заболевания связаны с

нарушением минерального баланса в организме, было показано в таблице, опубликованной в прошлом номере нашего журнала.

В этом номере мы предлагаем вниманию читателей таблицу, содержащую сведения о том, какие элементы и в каком количестве содержатся в разных продуктах питания.

Зная свои недомогания, можно легко определить по таблице, опубликованной в прошлом номере журнала, каких веществ не хватает вашему организму, а какие, возможно, содержатся в избытке. Затем, согласуясь с таблицей содержания минеральных веществ в продуктах, можно скорректировать свой рацион так, чтобы восстановить минеральный баланс. То есть при дефиците определенных минеральных веществ включить продукты, способные покрыть этот дефицит, а при избытке — исключить продукты с большим содержанием этих элементов.

Когда неизвестно точное количество содержания того или иного элемента в продукте, в таблице значком «н» просто отмечается его наличие.



Содержание минеральных веществ в продуктах питания

Продукты	Железо мг%	Йод мкг%	Кальций мг%	Кальций мг%	Кофеин мг%	Кремний	Магний мг%	Магний мг%	Медь мг%	Натрий мг%	Селен мкг%	Сера	Фосфор мг%	Фтор мкг%	Хром мкг%	Цинк мг%
Абрикос	4,8	75	1717	21	4,3		19	0,2	110	30	Н		26			Н
Айва	30		144	23	3,6		14	0,3	130	14			24			
Апельсин	Н		197						Н				Н			
Арбуз	Н		Н	Н	Н		Н									Н
Бананы			Н				Н					Н	Н		Н	
Бобы			Н	Н			Н	Н								
Боярышник- плоды	Н		Н	Н			Н	Н								
Брусника- плоды	0,4		70	36				7		7			14			
Виноград	4,1	Н	255	54		Н	17	Н	Н	26	Н	Н	22	Н		Н
Вишня	3	Н	256	37	3,7		26	0,2	1	20			30			0,3
Водоросли морские	Н			Н	Н	Н		Н	Н		Н					
Горох	8		Н	84			Н	Н	Н				400		Н	Н
Гречка-ядрица	Н		Н		Н	Н	Н	Н	Н				Н		Н	
Груша	2,4	20	155	19	5,8	Н	12	0,3	260	14			16			
Дрожжи пивные	Н		Н		Н		Н	Н	Н		Н		Н		Н	Н
Дыня	Н		Н	Н												
Ежевика	1		208	30	Н		29	Н	Н	21			32		Н	
Земляника	6	2	150		3			1	0,3		Н			9		0,4
Иван-чай	23					Н	Н	16	2,3		Н					
Июкир	46		1161	227			117						263			

Какао	Н		Н		Н		Н	Н	Н				Н			Н
Калина	Н								0,2							
Капуста	Н	Н	375	Н		Н	Н	Н	Н	Н	Н	78				
Картофель	0,8	Н	568	12	Н	Н	20	Н		11			54		Н	
Клюква	0,6		116	14	Н		8	Н	Н	12			11			
Крапива	41					Н		8,2	1,3							
Крыжовник	1,6		250	22			9	Н	Н	23	Н		28			Н
Кукуруза	Н		Н						Н						Н	Н
Куряга	12	75	1717				105			171			146			
Лимон	Н		Н	Н			Н		Н				Н			
Лук-луковица	Н	Н	Н			Н		Н				Н			Н	Н
Мандарин	Н		224	Н				Н		Н	Н					
Маслины										Н	Н					
Мать-и-мачеха	24							2,2	1,7							
Молоко				Н		Н	Н	Н					Н		Н	Н
Морковь		Н	Н	Н		Н			Н							Н
Морепродукты						Н			Н		Н	Н	Н		Н	Н
Мясо	Н		Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н	Н
Овес	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н				Н	Н		Н	Н
Огурец	Н	Н	148	Н	Н		Н		Н	Н		Н	Н		Н	Н
Орехи грецкие	Н	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н	Н
Орехи кедровые	18	600			190		260	15	3							
Отруби пшеничные	Н		Н	Н		Н	Н	Н	Н		Н		Н		Н	Н
Патиссон	Н		Н		Н		Н						Н			
Перец сладкий									Н							

Продукты	Железо мг%	Йод мкг%	Кальций мг%	Кальций мг%	Кобальт мкг%	Кремний мг%	Магний мг%	Марганец мг%	Медь мг%	Натрий мг%	Селен мкг%	Сера мг%	Фосфор мг%	Фтор мкг%	Хром мкг%	Цинк мг%
Перловая крупа			Н	Н			Н	Н							Н	
Петрушка	Н		Н	Н		Н	Н	Н								
Подсолнух-семена			Н			Н	Н	Н	Н		Н				Н	Н
Помидоры	Н	Н	Н	Н				Н	Н				Н	Н		Н
Пшеница про-рошенная	Н					Н	Н	Н					Н		Н	Н
Пшено	Н		Н	Н	Н		Н		Н						Н	Н
Ревень			Н	Н	Н	Н	Н	Н					Н			
Редис	Н		Н	Н		Н	Н	Н	Н	Н			Н		Н	
Редька	Н	Н	1199			Н	Н	Н		Н		Н	Н		Н	
Репка	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н			Н			
Рис	Н		Н		Н		Н	Н						Н	Н	
Рожь				Н			Н		Н			Н	Н			
Рыба		Н		Н			Н		Н		Н	Н	Н	Н	Н	Н
Рябина	0,4						5	2	0,1							0,3
Салат	Н	Н	Н	Н			Н	Н		Н			Н			
Сало										Н	Н					
Свекла крас-ная, корнеплод	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н	Н				Н			
Сельдерей			Н	Н		Н				Н			Н			
Слива	2,9	Н	Н	Н	1,7			0,5	170						Н	
Смородина черная-плоды	1,3		372	36			35		Н	32			33			

Соя						Н	Н		Н		Н					
Сыр				Н			Н			Н			Н			
Творог			Н	Н	Н				Н	Н	Н		Н			Н
Тыква	Н		Н	Н	Н			Н	Н				Н			Н
Тыква-семена			Н			Н	Н	Н	Н		Н				Н	Н
Топинамбур-корнеплод	Н		Н			Н		Н					Н		Н	
Укроп	Н		Н	Н									Н			
Фасоль	8	3	Н	132			Н		Н			Н	475			
Фундук (лесной орех)	Н		Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н		Н			Н
Хлеб отрубной				Н		Н	Н	Н							Н	
Хрен-корень	13		579	119			36	36	0,4				130			
Черника	6		51	16			6	Н		6			13		Н	Н
Чеснок		Н		Н			Н				Н	Н	Н			
Чечевица				Н					Н			Н	Н			
Шиповник-плоды	28		58	58			20	100	100	10			20			3
Шоколад	Н		Н		Н		Н	Н	Н				Н			Н
Шпинат	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н			Н			
Щавель	11		Н				Н	1	2,5	Н		Н	Н	100		0,2
Яблоки	2,5	Н	250	16	4,8	Н	9	0,3	90	26			11	Н	Н	0,2
Яйцо	Н			Н					Н		Н	Н	Н		Н	
Ячневая крупа					Н		Н		Н							
Суточная норма.																
от	10	150	2000	500		20	500	5	5	6000	100	500		2	100	15
до			2300	2000		40		10			200	1000		10	200	2000



Поможем друг другу

✉ Многие наши читатели, отчаявшись получить квалифицированную медицинскую помощь, обращаются в редакцию за советом. Обычно мы публикуем эти письма в рубрике «Поможем друг другу», чтобы на них ответили те, кому удалось справиться с тем же недугом. И такая переписка, судя по откликам, приносит большую пользу: читатели передают друг другу народные рецепты, способы лечения, советуют, куда обратиться за помощью. В последнее время читатели все чаще пишут о своем опыте исцеления прямо в редакцию, и мы с удовольствием публикуем их письма.

К сожалению, до недавнего времени у нас не было возможности преадресовать некоторые письма врачам. А такая необходимость появляется, когда люди задают конкретные вопросы о своем заболевании или ищут медицинский центр, куда они могли бы обратиться. Трудность в том, что даже получение справочной информации, не говоря уже о врачебной консультации, стало теперь платным и для многих — труднодоступным.

И все-таки мы нашли такую возможность. В Москве появилась справочно-информационная служба, сотрудники которой готовы бесплатно ответить на любой вопрос, касающийся медицинских услуг. Они могут выбрать подходящее место об-

следования и лечения, включая самые авторитетные научно-медицинские учреждения.

— Наша Федеральная справочно-информационная служба была создана совместным решением Минздрава РФ, Российской академии медицинских наук и Федерального фонда обязательного медицинского страхования, — рассказывает руководитель отдела Наталья Николаевна Приходько. — Такое решение было принято отчасти для того, чтобы разгрузить приемные Минздрава, но главное — чтобы помочь людям, которым сегодня приходится трудно...

Оказалось, наши устремления совпадают, мы ведь тоже выпускаем журнал прежде всего для тех, кому сейчас трудно.

— Уже из названия службы понятно, что воспользоваться ею могут не только москвичи, но и все жители Российской Федерации, — продолжает Наталья Николаевна. — Обслуживаем информацией и жителей государств СНГ. Круглосуточно дежурящие на телефонах диспетчеры — по профессии врачи. Подыскивать сведения им помогает новейшая компьютерная база данных, в которую по международной классификации болезней введена информация о лечебных учреждениях, специалистах, эффективных методиках диагностики и лечения. Важно, что сразу же можно узнать стоимость услуг и

найти междугородние по своим возможностям. А разброс цен огромный — одна и та же операция в разных местах может стоить от тысячи рублей до нескольких тысяч долларов.

Информация о частных центрах после проверки законности их деятельности и профессионализма практикующих врачей тоже вводится в компьютер.

Итак, любой позвонивший в новую федеральную справочную службу может рассчитывать на то, что здесь он получит компетентную информацию о том, где ему поправить здоровье. Для этого он должен прислать выписки из истории болезни, результаты анализов и обследований.

Несмотря на большую загруженность, заместитель руководителя службы Лариса Васильевна Азарова любезно согласилась рассмотреть письма наших читателей. Всем им служба берется оказать содействие в организации консультаций.

О.В. Чижиковой из г. Кемерово, дочери которой поставили диагноз «асимметричная гидроцефалия головного мозга», Лариса Васильевна рекомендует обратиться за консультацией в НИИ нейрохирургии им. Бурденко. Служба информации гото-

ва организовать такую консультацию, получив выписку из истории болезни девочки.

Там же может пройти обследование и трехлетний сын супругов Курашовых из Москвы, которые прислали в редакцию такое письмо: «У нашего сына внезапно начались судорожные припадки. Диагноз — эпилепсия. Умный веселый малыш. Как помочь ему?» (129282 Москва, ул. Полярная, 56-2-77).

Читательнице И.И. Смагиной из Волгограда, у которой развивался тромбоз вен сетчатки, служба рекомендует консультацию в НИИ глазных болезней им. Гельмгольца.

Зачные или очные консультации службы информации предлагает организовать нашим читателям Т.А. Ивойловой из Ярославля, В.И. Кривченко из Москвы, М. Быканову из с. Сары-Чумыш Кемеровской области, Л.В. Князевой из Бирска, Т.А. Тодышевой из Омска, Алене из г. Узловой Тульской области, Н.В. Негодиной из г. Венева этой же области и Ф.М. Пантелееву из Тюмени, Наталье Неизвестной из Находки. Им надо для этого прислать выписки из своих историй болезни и результаты обследований.

Федеральная справочно-информационная служба
✉ 107067 Москва, Преображенская площадь, д. 7а, строение 1
(095) 964-84-01, 964-84-03, 964-84-13, 964-84-27, 964-84-28

✉ «Я раньше всегда применяла при воспалительных заболеваниях стрептоцид — как наружно, так и внутренне. Вот и недавно купила, стала прикладывать к ноющему зубу. Но соседка сказала, что стрептоцид, если его долго употреблять, может вызвать потерю слуха. Так ли это?»

Т.В. Крученкова, г. Москва.

✉ На это письмо сотрудники службы ответили сразу:

— Стрептоцид — противомикробное средство. Воздействует на

стрептококки, менингококки, гонококки, кишечную палочку, применяется для лечения ангины, рожистого воспаления, цистита, пиелита, антропелита,

для профилактики и лечения раневой инфекции. Однако прием этого препарата в больших количествах может сопровождаться осложнениями со стороны кроветворной и сердечно-сосудистой системы, вызывать дерматит. Это лекарство противопоказано тем, у кого обнаружены патологии почек, кроветворной системы, кто страдает базедовой болезнью. Так что бесконтрольно его принимать нельзя.

Служба информации, конечно, облегчит многим возможность получить

валифицированную врачебную консультацию. Однако среди тех, кто пишет в редакцию, многие долго и безуспешно лечились в медицинских учреждениях. Часто письма заканчиваются словами: «рекомендации врачей не помогают, вся надежда на ваш журнал». В таких случаях люди ищут нетрадиционные способы лечения. И в этом наши читатели действительно могут помочь друг другу. Поэтому мы по-прежнему надеемся, что опубликованные в этой рубрике письма не останутся без ответа.

✉ «Мне 24 года. Год назад мне поставили диагноз «первичный лимфостаз левой голени и стопы». Врачи сказали, что излечения от этой болезни нет. Считается, что отек, вызванный застоем лимфы, — последствие рожистого воспаления, но у меня его не было. Так что причина заболевания не установлена. Отек у меня в верхней части стопы и вокруг лодыжки. Никакой боли я, к счастью, не испытываю, но неудобств и опасений — предостаточно. Да и зрелище это не из приятных — левая нога, как у слоненка. Буду очень признательна всем, кто знает способы лечения моего заболевания и напишет мне о них».

454080 г. Челябинск,
ул. К. Цеткин, 30а-12
Тихонова Юлия Владимировна

✉ «У меня катастрофически выпадают волосы. Обратилась в лабораторию по диагностированию и лечению кожи головы и волос. Там мне объяснили, что кожа головы у меня плохо снабжается кровью и строение луковицы неудачное. Предложили лечение, которое стоит 300-500 долларов. А если не буду лечиться, сказали мне, то рискую потерять все волосы. Конечно, это меня страшит. Очень хочу узнать народные средства укрепления волос и улучшения кровоснабжения кожи головы».

238340 Калининградская обл.,
г. Светлый, ул. Советская, 6-53
Боева М.В.

✉ «Мне 15 лет. У меня на лице много прыщей. Кремы, лосьоны не помогают. Обнаружили у меня подкожного клеща. Назначили лечение, но стало еще хуже. Мне стыдно, что у меня такая кожа! Помогите, пожалуйста!».

634059 г. Томск,
ул. Мюнхиха, 28-34
Настя

✉ «Я давно страдаю псориазом. Никакое лечение пока не помогло. Недавно начало барахлить сердце — может быть, из-за лекарств, которые я применяла от псориаза. Может быть, мне помогут специальные пищевые добавки? Хотелось бы получить ответ от тех, кому действительно помогло какое-нибудь средство. Ведь в рекламных статьях часто упоминается псориаз, но эффективность многих из них не подтверждается. Буду благодарна за хорошие советы».

347144 Ростовская обл.,
Обливский р-н, п. Каштановский,
Драчева Светлана

✉ В редакцию приходит немало писем с благодарностью тем, кто откликнулся на просьбы о помощи. Одно из них мы получили от Ларисы Поповой, страдающей лимфограну-

ломатозом. В первом номере журнала за этот год она просила рассказать о нетрадиционных способах лечения рака и спрашивала о болиголове.

✉ «Огромное спасибо за публикацию моего письма. Я получила очень много писем и бандеролей. От души благодарю за действительную помощь и за искренние пожелания здоровья, веры, благополучия. Я ответила многим, но, к сожалению, не всем. Хочу через журнал поблагодарить всех, кто написал мне, за внимание, поддержку, доброту, советы».

Попова Л.В., Оренбургская обл.

✉ Статью о болиголове и о методах лечения им мы опубликовали в следующем номере (№ 2, 1999 г.). К сожалению, мы допустили в этой

статье досадную ошибку, о чем нам написала наша читательница А.И. Каземова. Приносим свои извинения и благодарим за поправку.

✉ «Болиголов пятнистый (*Conium maculatum*) в статье назван цикуттой. Но цикута — это латинское название ядовитого (*Cicuta virosa*), очень ядовитого растения семейства зонтичных. Смерть при отравлении им наступает очень быстро от паралича дыхания. Автор был прав в том, что Сократ умер, приняв яд цикуты. К счастью, болиголов не так ядовит. Но опасно то, что во многих регионах вех ядовитый зовется просто цикуттой. Не дай бог, чтобы кто-то стал делать настойку из него. Мне очень нравится ваш журнал, и эта ошибка не дает мне покоя».

А.И. Каземова, биолог,
г. Благовещенск

✉ И еще одно письмо в продолжение этой темы:

✉ «Хотя болиголов пятнистый не внесен в реестр лекарственных растений, он с успехом применяется в народной медицине. Спектр его применения очень широк, но главное его достоинство в том, что он обладает выраженным онкостатическим действием на фоне сильного обезболивающего

го эффекта. Я являюсь по специальности, помогаю раковым больным по методике В.В. Тищенко. Мозг выслать настойку болиголова».

397560 Воронежская обл.,
Воробьевский р-н,
с-з Воробьевский
Николай Иванович Таценко

✍ «У меня на подошве трофическая язва, она беспокоит меня уже три года. Не раз лежала в больнице, но не вылечилась. Единственное, что мне помогает, — лист подорожника. Когда делала перевязки с отваром этой чудесной травы, язва заживала. Очень прошу тех, кто может, выслать мне подорожник».

184600 Мурманская обл.,
г. Североморск, ул. Колышкина, 9-53
Богданова Валентина Леонидовна

✉ Всем, кто заинтересован в получении сборов лекарственных трав, рекомендую обращаться к опытной травнице, давно сотрудничающей с

нашей редакцией, — Маргарите Дмитриевне Несновой. Ее адрес: 105203 Москва, до востребования. Несновой М.Д.

Рецепты наших читателей

Витамин F для кожи. Хочу ответить через журнал В.В. Смелькову, чье письмо о трещинках на коже в углах ногтей было опубликовано в №1 за 1999 год. Я долгие годы тоже мучилась этим. Мазала руки разными мазями, пока не нашла подходящий крем. Им оказался крем для рук «Грин мама» с витамином F. На тюбике написано: лечебно-косметическая серия «Алеуты». Мне кажется, основной лечебный эффект обеспечивает витамин F. Поэтому добавление этого витамина в любой крем будет столь же успешным (Александра Петровна Кольцова, Москва).

Спорыш от камней. От камней в почках и мочевого пузыря помогает спорыш (гореч тикий). Заварить 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка, настоять 10-15 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Для профилактики можно заваривать и пить спорыш, как чай. Трава эта очень по-

лезная, не имеет противопоказаний и растет везде (А.Н. Лукьянова, Томская обл.).

Средство от фурункулеза. Фурункулы быстро исчезают серой. Ее принимают внутрь натощак. Доза для взрослых — 0,5 ч. ложки порошка в день, для детей — вдвое меньше. Обязательно запивать водой (А.Н. Лукьянова, Томская обл.).

Лечение диабета. Лет десять назад, заболев диабетом, я искал действенные методы преодоления этого изматывающего заболевания. Перепробовал многое, выработал определенный образ жизни и наконец нашел оригинальное противодиабетическое средство — массаж деревянным катком (диаметр — 70 мм, длина — 400 мм). Ежедневно я катаюсь на нем по полу, разминая таким образом спину, живот и грудную клетку. Такой массаж оказался очень эффективным для активизации дея-

тельности поджелудочной железы. Содержание сахара в крови нормализовалось даже без строгого соблюдения диеты (Сергей Алексеевич Бажин, г. Дзержинск).

Рецепты фитотерапии. Хочу поделиться с читателями журнала рецептами, которые получил от прекрасной травницы. Моей жене, страдавшей сахарным диабетом, она прописала несколько средств, но самым эффективным оказался отвар семени льна с цикорием. Чтобы избавиться от болей в печени, жена пила отвар осы в шелухе. Готовится он так: 2 ст. ложки вымытого овса заливают 2 стаканами кипятка, варят 10 минут на маленьком огне, процеживают 150 г и пьют в теплом виде натощак, добавив 15 капель готовой настойки календулы. Оставшийся овес с водой варят еще 20-30 минут, настаивают 2 часа, процеживают, отжимают и принимают 150 г перед обедом. Каждый день жена съедала 3 ст. ложки семян подсолнуха и по 1 ч. ложке меда.

✉ В заключение — выдержки из писем наших читателей о том, как журнал помогает им в повседневной жизни.

✍ «Я работаю страховым агентом. По роду деятельности мне приходится общаться с людьми разных возрастов, часто тяжело больными. Ваш журнал помогает мне легко найти общий язык с ними. Кому-то перескажу статью, кому-то — дам совет или оставлю журнал почитать. Люди благодарят от всего сердца».

Клава Пиченко,
Краснодарский край

✍ «Ваш журнал всегда нов, необычен, актуален, разнообразен. А какие фотознания — просто прелесть! Например, «Скептики», «Осенний вальс» или «Надежный мужчина». Искренне благодарен вам за такой журнал».

С.А. Бажин, г. Дзержинск



В электронной версии нашего журнала работает рубрика "Поможем друг другу" по адресу: www.bzdorov.comiel.ru/help.htm

О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЫ



Фото Андрея Устиновича

Если российскому, украинскому или польскому крестьянину сказать, что привычная для него тыква — на самом деле заморский гость, он наверняка удивится, а то и не поверит. Между тем это растение проделало долгий путь, прежде чем попало к славянам. В Мексике тыкву ели еще за триста лет до нашей эры. Выращивали ее и в Древнем Египте. Но пусть она пришла к нам намного позже, это не мешает и русским, и украинцам, и полякам считать ее своим исконным овощем.

Впрочем, история тыквы сегодня не имеет принципиального значения. Отметим лишь, что сто лет назад ее семена стали использовать в народной медицине как средство, изгоняющее глистов. Тогда еще не знали, что не только семена, но и мякоть этого овоща обладает лечебными свойствами благодаря наличию в ней важнейших элементов — калия, кальция, магния, натрия, фосфора и витаминов А, С, В₁, В₂, В₁₂, РР, а также витамина К, влияющего на свертываемость крови, которого почти нет в других овощах и фруктах. Недостаток витамина К в организме вызывает кровотечения из носа, десен и, что особенно опасно, из внутренних органов, включая органы желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в мякоти тыквы много пектинов — водорастворимых пищевых волокон, усиливающих двигательные функции кишечника, выводящих из организма радионуклиды и способствующих быстрому рубцеванию язв. А в тыквенных семенах содержится еще и много различных аминокислот, и витамин Е, предотвращающий преждевременное старение и стимулирующий функции половых желез.

Одно из главных достоинств тыквы как лекарственного средства —

это простота применения. Совокупность биологически активных веществ, содержащихся в ней, способствует выведению холестерина и улучшает водный и солевой обмен, поэтому она рекомендуется в любом виде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности при атеросклерозе и отеках, вызванных сердечной недостаточностью. А при малокровии и истощении предпочтительно есть сырую мякоть тыквы, которая богата железом.

Хороший эффект наблюдается при лечении этим овощем заболеваний органов пищеварения. При воспалении и циррозе печени, хроническом гепатите и печеночных отеках наряду с мякотью в сыром виде больным показаны тыквенные каши с рисом, пшеном или манкой. При колитах, сопровождающихся запорами, а также при рвоте на ночь следует выпивать по полстакана тыквенного сока.

Сок и мякоть тыквы используют в пищу для профилактики кариеса.

При пиелонефритах, острых и хронических циститах, уратных камнях, а также при сахарном диабете и подагре очень полезны тыквенные каши. Сама же тыква является хорошим мочегонным средством.

При болезнях почек и мочевого пузыря из тыквенных семечек и конopleяного семени готовят лекарственное «молоко»: по 1 стакану каждого семени растирают в керамическом сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, затем процеживают и отжимают остаток. Полученное «молоко» выпивают в течение дня. Это средство особенно показано в тех случаях, когда в моче содержится кровь или когда мочеиспускание задерживается из-за спазматических

желания. Если «молоко» надоелает, его можно принимать с крутой несоленой гречневой кашей, подсластить сахаром или медом.

Для укрепления мускулатуры мочевого пузыря и нормализации его функций рекомендуется ежедневно съедать по 2-3 столовые ложки очищенных тыквенных семечек. Их также можно применять в качестве сопутствующего средства при лечении заболеваний простаты.

Из-за низкой калорийности тыква очень полезна как пищевой продукт при ожирении.

Тыквенный сок или сырую мякоть используют при простудном кашле и туберкулезе. А тыквенная каша способствует снижению температуры при бронхите.

Свежую кашку из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе и ожогах, сыпях и прыщах. Она также ускоряет созревание фурункулов и гнойников. Людям, которым в силу своей профессии приходится много стоять в течение дня, вечером рекомендуется прикладывать тыквенную кашку для снятия боли в ступнях.

При бессоннице на ночь можно принимать по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

Подробнее следует сказать о применении тыквы в качестве противоглистного средства, весьма эффективного в отношении ленточных паразитов и остриц. Кашки и отвары из семян тыквы безусловно предпочтительнее других противопarasитических средств для детей до 2-3 лет, беременных женщин, кормящих матерей, ослабленных людей, перенесших тяжелые заболевания, и людей старше 60 лет.

Кашка из семян тыквы. Высушенные семена очищают от твердой ко-

журы, обязательно оставляя тонкую зеленую оболочку, растирают пестиком в ступе, прибавляя их небольшими порциями и медленно добавляя по 10-15 капель воды. На 300 г семян — до 50-60 мл воды. Для придания кашке приятного вкуса в нее можно положить 10-15 г меда или варенья. Кашку принимают натощак по чайной ложке в течение часа. Через 3 часа надо принять слабительное (касторовое масло не рекомендуется), а затем через полчаса ставят клизму. Дозы: для взрослых — 300 г семян, для детей 10-12 лет — 150 г, для детей 5-7 лет — 100 г, 3-4 лет — 75 г, 2-3 лет — 30-50 г.

Отвар из семян тыквы. 250 г сухих неочищенных семян сильно измельчают. В измельченные семена добавляют 500 мл воды и выдерживают в течение 2 часов на легком огне в водяной бане, не доводя отвар до кипения. Затем его отжимают, охлаждают в течение 10 минут, фильтруют и снимают образовавшуюся маслянистую пленку. К отвару добавляют 10-15 г меда или варенья. Принимают по 1 столовой ложке в течение часа. Через 2 часа пьют солевое слабительное. Дозы отвара: взрослым — из 500 г семян, детям до 10 лет — из 300 г, 5-7 лет — из 200 г, до 5 лет — из 100-150 г.

Эмульсия из семян тыквы. 150 г очищенных семян растирают в ступке с постепенным добавлением по 20-30 капель воды, доведя общий объем до 450 мл. К готовой эмульсии можно прибавить 10-15 г меда или варенья. Затем пьют по 1 столовой ложке в течение часа. Через 2 часа пьют солевое слабительное. Доза для взрослых — 400-450 мл.

Все препараты нетоксичны, хорошо переносятся и противопоказаний не имеют. Курс лечения можно по-

вторить несколько раз с перерывами в 2-3 дня.

Чтобы лечение прошло успешно, надо правильно подготовиться к нему. В день накануне лечения едят протертую и жидкую пищу — супы, жидкие каши, овощные пюре, рубленое мясо, кисель, протоквашу, а также белый черствый хлеб. Вечером — легкий ужин. На ночь следует принять слабительную соль: взрослым — 25-30 г, детям — в зависимости от возраста. На следующий день утром ставят очистительную клизму и натощак принимают в указанных выше дозах любой препарат из семян тыквы. Спустя 2-3 часа дают солевое слабительное — 40-50 г для взрослых. Прием пищи разрешается спустя 1-2 часа.

В русской кухне тыква традиционно используется для приготовления вторых блюд. Ее можно также добавлять в овощные супы и подавать в качестве закуски. Для этого тыкву нужно очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и, закрыв каст-

рюлю крышкой, варить 15-20 минут. Сваренную тыкву можно подать с маслом, сметаной или сахарным соусом.

Тыква жареная. Очищенную тыкву нарезать ломтиками, подсолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом до готовности.

Тыква леченая. Целую тыкву кладут на противень, ставят в духовку и запекают. Готовую тыкву разрезают на куски, удаляют семена, срезают кожицу и подают, полив маслом или сметаной.

Тыква запеченная. Репчатый лук нарезают и слегка обжаривают в масле. Тыкву очищают от семян и кожицы, нарезают кубиками, солят и тушат с луком. Когда тыква станет мягкой, ее заливают яйцом и запекают в духовке.

Каша пшенная с тыквой. Очищенную от кожи и семян тыкву нарезают мелкими кубиками, кладут в кипящее молоко или воду, добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Затем всыпают промытое пшено и варят кашу.

Диалог



— Что ж, пульс у вас нормальный.

— Доктор, возьмите правую руку.

Левая — это протез.



— Скажите, доктор, честно. От этого вашего чудодейственного средства польза есть?

— Конечно, недавно я купил такую замечательную дачу.



— Что, собственно, случилось? — в тревоге воскликнул муж, когда

жена разбудила его среди ночи.

— Ничего особенного, но я не понимаю, как ты можешь спокойно спать, получая такую маленькую зарплату.



— Запомни, внученька. В жизни у каждой женщины должна быть только одна любовь — большая, как море.

— А кто был твоей единственной любовью, бабушка?

— Моряки...

ВСЁ ОБ ОБЛЕШИХЕ

Облепиха плодоносит каждый год, и урожай ее почти не зависит от климатических условий. Сильные морозы и весенние заморозки практически не сказываются на нем. В нынешнем, 1999 году это особенно наглядно: холодная весна в средней полосе России с несколькими серьезными заморозками значительно уничтожила цвет и завязи плодовых культур, а следовательно, уменьшился и их урожай. Облепиха же, несмотря ни на что, порадует са-

доводов хорошим урожаем и в этом году.

Действительно, это чудесное, красивое, полезнеее растение, да вот сбор урожая труден. Собирать приходится «по ягодке», многочисленные колючки мешают работе, царапают руки, вытекающий из раздавленных плодов сок разъедает царапины.

При сборе урожая с растений высокорослых сортов возникают дополнительные трудности и неудобства. Да и далеко не безопасно, стоя на высокой стремянке, тянуться за ягодами.

Для того, чтобы избежать всех этих неприятностей, умельцы-садоводы придумали различные приспособления. Эти самоделки — плодоприемники и сьемники ягод — делают сбор урожая менее трудоемким.

Плодоприемники подвешивают на крючках к веткам, что значительно облегчает работу, так как обе руки остаются свободными. Каркас плодоприемника делают из толстой проволоки и обшивают тканью так, чтобы она провисала (рис. 1). Для снятия ягод весьма удобен сьемник типа «Гарант», который легко сделать самому (рис. 2). Изготавливают его из пружинящей стальной проволоки, можно использовать и велосипедную спицу. По форме сьемник напомина-

ет пинцет. На концах «пинцета» делается насечка для крепления капроновой лески толщиной 0,4 мм. На «ножки» надевают изоляцию от электропровода. Ею же фиксируют леску в местах крепления. (Все размеры на рисунках даны в миллиметрах).

При использовании различных «снималок» плоды не раздавливаются, сок не разъедает руки, время сохранности плодов до переработки увеличивается.

И все-таки сбор плодов остается самой трудоемкой работой.

Как же садоводу рационализировать и облегчить сбор урожая?

Если в саду несколько растений или целая плантация, то прежде всего необходимо «растянуть» сроки уборки. Для этого подбирают облепиху разных сортов созревания: раннего, среднего и позднего. Такие саженцы лучше покупать в питомниках.

Чтобы вовремя приступить к сбору урожая, необходимо знать максимальную интенсивность окраски зрелых плодов каждого посаженного сорта. Когда плоды приобретут необходимую окраску, надо слегка надавить на ягоду двумя пальцами. Если ее можно сжать без усилий, приступают к уборке. При желании получить максимальное количество масла в плодах со сбором можно немного повременить. Правда, здесь возникает опасность, что за вас эту работу сделают птицы, которые уже давно оценили прекрасные качества облепихи.

Советую начинать сбор с вырезки сухих веток. Даже если вырезать ветки регулярно с весны до осени, ко времени сбора урожая сушняк все равно накапливается. После этого следует вырезать у основания «слепые» веточки вместе с плодами, то есть такие веточки, которые не име-

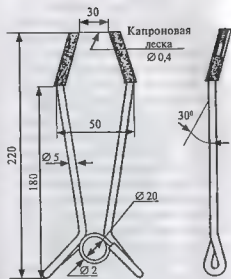


Рис. 2. Приспособление для сбора облепихи «Гарант»

ют продолжения и оканчиваются лишь «косточкой» листьев. Подвешивая на нижнюю ветку самодельный плодоприемник, одной рукой возьмите конец ветки, а другой рукой, продвигая самодельный сьемник от основания ветки к ее концу, осторожно «счесывайте» с нее плоды, сначала по ягодке, чтобы сделать «дорожку», а потом уже «ручейком» одну за другой. Если двигаться в обратном направлении — от конца ветки к ее началу, можно сильно поранить руки о колючки. Собрав плоды с нижней ветки, переходят на расположенную выше.

Если растение стало слишком высоким и сбор урожая затруднителен, то вы можете срезать верхушку вместе с плодами на 2-3 м. Не забудьте сразу же замазать место среза садовым варом (петролатумом) или масляной краской на натуральной олифе. В отличие от косточковых,

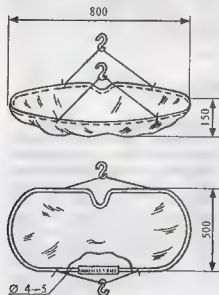


Рис. 1. Плодоприемник

среты у облепихи не зарастают.

Спеленную вершину разделяют секатором на отдельные ветки и снимают плоды в помещении при электрическом освещении. Осенний световой день короток, и такая методика позволяет продлить работу.

Первичную обработку собранных плодов необходимо сделать в день сбора. Плоды перебирают, освобождают от поврежденных и раздавленных ягод, от листьев и другого «мусора», и сейчас же промывают в проточной воде. Для этого очень удобно пользоваться душлагом. В него насыпают ягоды, опускают в кастрюлю или в миску с водой и направляют туда сильную струю воды из крана. Душлаг с плодами несколько раз поднимают и вновь опускают в воду, энергично перетирая ягоды рукой.

Затем промытые плоды обливают остуженной кипяченой водой и раскладывают для просушивания на ткань или фильтровальную бумагу.

Дуже после тщательной промывки плодов в последней воде все-таки образуется осадок цвета охры. «Что это и откуда он?» — часто спрашивают садоводы. Разгадка проста: это смывается лишняя пыльца с мужского растения, не участвовавшая в оплодотворении.

Сушку плодов можно ускорить, применяя вентилятор, особенно для этого хорош «Ветерок», дающий поток нагретого воздуха.

Несомненными достоинствами облепихи являются простота и разнообразие ее переработки и целебность любого продукта и блюда, приготовленного из нее.

Облепиха — чемпион не только по содержанию жизненно важных

веществ, но и по тому, как долго они сохраняются в продуктах, где она присутствует. Последнее объясняется наличием в плодах, листьях и коре растения ряда биологически активных веществ, находящихся в синергическом сочетании, то есть во взаимно усиливающем действии и сохранившем друг друга. Так, общеизвестно, что витамин С легко разрушается. Присутствующий в облепихе витамин Р замедляет этот процесс и позволяет аскорбиновой кислоте в некоторой степени накапливаться в организме. В облепихе также отсутствует аскорбининаза — фермент, разрушающий витамин С.

Облепиха рекордно богата биоантиоксидантами — веществами, поддерживающими пероксидное биологическое вещество, переход их из очень полезного в очень вредное состояние. Это β-каротин, провитамин А и токоферол — витамин Е.

Облепиха отлично сочетается со всеми фруктовыми, ягодными и даже овощными соками. Ее можно добавлять в компот из любых ягод. Облепиха — прекрасная начинка для пирогов, ее можно употреблять с различными крупяными блюдами и готовить из нее оригинальные десерты. Надо заметить, что облепиха придает оригинальный вкус и аромат каждому блюду и напитку и, что чрезвычайно важно, повышает их целебные свойства.

Облепиха, пересыпанная сахаром. Промытые и просушенные плоды пересыпаются равным объемом сахара. В таком виде облепиху можно хранить зимой на балконе. Если тара стеклянная, то банку надо обернуть непрозрачной тканью, чтобы

защитить витамин С от разрушения под воздействием света. Необходимо следить, чтобы сверху плоды всегда были покрыты слоем сахара. Когда верхний слой сахара впитает сок, его можно использовать для приготовления киселя или освежающего напитка. В этом случае присыпку надо восстановить.

Пастеризованные целые плоды облепихи, 1 кг подготовленных плодов облепихи, 400 г сахара

Облепиху перемешивают с сахаром и заполняют ею подготовленные банки до верха. Затем банки прикрывают стерилизованными крышками и ставят на 8 часов в прохладное место. За это время ягоды осядут. Освободившееся место заполняют плодами из запасной банки. После этого ягоды пастеризуют при умеренном кипении, поместив в кастрюлю с теплой водой: банку 0,5 л — в течение 10 минут, 1 л — в течение 15 минут.

Сырцов джем. Самый простой и, пожалуй, самый вкусный продукт из облепихи. Промытые и просушенные плоды перетирают с двойным количеством сахара. Такой джем прекрасно хранится несколько лет вдали от источников тепла. При необходимости можно уменьшить количество сахара почти вдвое. Но тогда джем хранят в холодильнике.

Если вы хотите избавиться от семян, можете пропустить плоды облепихи через ручную соковыжималку.

В полученном соке с мякотью вскоре происходит расслоение содержимого на две фракции: вверху собирается красно-бурая пастообразная масса, содержащая мякоть и масло, внизу остается прозрачный

золотистый сок, который легко отделить с помощью резиновой трубки-сифона. Сок можно законсервировать, добавив в него 40%-ный сахарный сироп и кипяченую воду в соотношении 1:2.

Облепиховый сок без сахара. Натуральный сок нагревают до кипения в эмалированной посуде, кипятят 3-4 минуты, разливают в горячие простерилизованные банки емкостью 2-3 л и сразу же закатывают. Если для консервирования используют банки емкостью 0,5 или 1 л, то разлитый в них сок пастеризуют в горячей воде при температуре 85° соответственно 15 или 30 минут.

Облепиховый сок с сахаром. Его получают, добавляя к натуральному соку в половинном объеме 40%-ный сахарный сироп (на 1 л натурального сока — 0,5 л сиропа).

Сливочное масло, витаминизированное облепихой. 1 кг свежего сливочного масла, 400 г сахара и 400 г облепихового сока с мякотью.

Масло, сахар и сок энергично сбивают венчиком или миксером. Хранят в холодном месте. Используют для приготовления бутербродов.

Варенье из облепихи, 1 кг неразрезанных плодов, 1,5 кг сахара.

Из сахара, добавив 1-1,5 стакана воды, варят сироп. Горячим сиропом заливают плоды и оставляют их на 6-8 часов для пропитывания. Затем доводят до кипения и кипят 5-10 минут, снимают с огня, вновь оставляют на несколько часов. Повторяют так 2-3 раза, варят до готовности примерно 40 минут.

Это варенье можно приготовить с грецкими орехами, предварительно отварив их в сахарном сиропе, или

же в сочетании с другими фруктами и ягодами.

Облепиха маринованная. *Маринад на 1 кг облепихи: 1 стакан фруктового уксуса, 2 стакана воды, 1 ч. ложка соли, 400 г сахара.*

Неперезревшие плоды уложить в банку до плечиков и залить остуженным маринадом. Банки, закрытые пергаментом, хранят в холодном месте.

Быстрозамороженная облепиха сохраняет все полезные и вкусовые качества. Плоды в полиэтиленовых пакетах замораживают в морозильнике и используют по мере необходимости.

Салат из облепихи и моркови. *400 г моркови, 250 г облепихи, 150 г сметаны и 100 г майонеза, сахар, соль — по вкусу.*

Натертую на крупной терке морковь перемешивают с облепихой, сметаной или майонезом. Блюдо готовят за полчаса-час до подачи на стол.

Салат из облепихи и свеклы. Пропорции те же, только добавляют чеснок и хрен. Этот салат — хорошая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам

Салат из облепихи, тыквы и яблок. *500 г тыквы, 3 яблока, полстакана облепихового сока с сахаром или медом.*

Сырую тыкву натереть на терке, смешать с мелко нарезанными яблоками и залить облепиховым соком с мякотью. Можно добавить толченых орехов.

Салат из облепихи, хрена, яблок и моркови. *3 крупные моркови, 3 яблока, 1 корень и немного листьев хрена, полстакана сметаны, 1/3*

стакана облепихового сока. Соль и сахар — по вкусу.

Морковь и хрен натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанные яблоки, влить сок облепихи, сметану.

Этот салат очень полезен людям пожилого возраста с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также тем, кто страдает пониженной кислотностью желудочного сока.

Винегреты значительно выигрывают по вкусу и питательности, если их заправить облепиховым маслом или осадком, всегда получаемым при изготовлении облепихового масла.

Икра свекольная с брынзой, маслом и соком облепихи. *4 свеклы, 1 луковица, 200 г брынзы, облепиховое масло, облепиховый сок, соль — по вкусу*

Свеклу, луковицу, брынзу пропустить через мясорубку, добавить полстакана воды, 2 ст. ложки облепихового масла (можно с осадком), 2 ст. ложки сока облепихи с мякотью. Все хорошо перемешать и охладить.

Морковный сок со сливками и облепихой. *3 моркови, 1 стакан сливок, 1-2 ст. ложки облепихового сока с мякотью.*

Морковь натереть на мелкой терке и отжать из нее сок, к отжатому соку прибавить сливки и облепиховый сок. Подавать слегка охлажденным

Напиток яблочно-морковно-облепиховый. *5 яблок, 2 моркови, 2 ст. ложки облепихового сока с мякотью*

Нарезанные яблоки залить 4 стаканами воды, довести до кипения, настоять 2 часа и процедить. Прибавить отжатый из 2 морковок сок и облепиховый сок.

Напиток из шиповника с черникой, облепихой и медом. *3 ст. ложки измельченных сухих плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеной черники, 4 ст. ложки натурального сока облепихи (без мякоти), 3 ст. ложки меда*

Шиповник и чернику залить 5 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут, прибавить облепиховый сок и мед. Хорошо размешать и охладить.

Напиток этот особенно полезен тем, кто страдает сахарным диабетом.

Кисель из облепихи. *1 стакан плодов облепихи перебрать, промыть, размять в эмалированной посуде. Сок отжать. Выжимки прокипятить несколько минут, процедить. 2 ст. ложки картофельного крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, влить в горячий отвар, довести до кипения, снять с огня, немного охладить и влить туда отжатый облепиховый сок. Советую хозяйкам при приготовлении киселя из облепихи добавлять нарезанные яблоки, сливы, абрикосы и другие плоды и ягоды.*

Облепиха с чесноком. *К 1 л сока облепихи с мякотью прибавить 50 г толченого чеснока. Соль и сахар добавлять непосредственно перед употреблением. Это прекрасная приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Хранить ее надо в холодильнике в плотно закрытой банке, чтобы запах чеснока не передавался другим продуктам.*

Капуста «провансаль» с облепихой. В капусту «провансаль» добавит мороженую или маринованную облепиху, 1-1,5 ст. ложки облепихового масла и полстакана под-

слащенного облепихового сока. Готовить за 30-40 минут до подачи к столу.

Маринованные огурцы и помидоры с облепихой. При засолке и мариновании помидоров и огурцов обычными способами, кроме горячей заливки, в банку к этим овощам добавляют пару горстей не полностью созревшей облепихи. Облепиха станет источником высокополезных органических кислот и, кроме того, придаст красоту и пикантность продукту.

Мусс облепиховый. *2 стакана подслащенного облепихового сока, 40 г (2 ст. ложки без верха) манной крупы.*

Сок довести до кипения, засыпать в него тонкой струйкой манную крупу, варить, помешивая, 10 минут, остудить примерно до 40°, тщательно сбить венчиком или миксером, разлить в формочки и охладить.

В заключение приведу два рецепта блюд, особенно любимых в нашей семье.

Десерт из облепихи, черной смородины и малины. Смешать в равных частях в розетке для варенья сок облепихи с мякотью, протертую с сахаром черную смородину (или же из красной смородины), протертую с сахаром малину. Вкус и аромат этого десерта неповторимы.

Печенье яблоки с облепихой и смородиной. Из яблок удаляется сердцевина и туда вливается 1 ч. ложка облепихового сока с мякотью, а сверху кладется черная смородина, перетертая с сахаром. Яблоки укладываются в мелкую кастрюлю в один ряд, добавляется полстакана воды, и при закрытой крышке они томятся 7-10 минут.

БОТВИННИК - ЭТО ЩИ

Считается, что русская кухня беднее французской. По-моему, это неправильно.

Сколько французским гурманам известно первых блюд? Всего два — бульон и суп. Эти слова давно вошли в русский язык, но сами понятия существовали задолго до того. Бульон — это отвар, а для супов в русском языке припасено множество других названий.

Отвар, заправленный любыми злаковыми, а также горохом, бобами, чечевицей (все эти зерна в древности назывались «хлеби»), иногда с репой, а в последние полтора века и с картофелем — это то, что хлебу и то есть похлебке.

Отвар, заправленный тонко нарезанными полосками теста в палец шириной называли «лапа-ща» (слово «лапы» когда-то означало «пальцы»).

Отвар, сваренный из ушей, губ, языка и других частей домашних животных назывался «уха» (старая форма двойственного числа, как и сохранившиеся «глаза», а не «глазы», «бока», а не «боки»). Позже такой отвар стали заправлять мелко нарезанной говядиной, птицей или рыбой, а название «уха» закрепилось за рыбным супом.

В «Князе Серебряном» у А.К. Толстого, например, на царском пиру подавали «курячю уху черную», а потом «курячю уху белую».

В жару на Руси готовили холодные супы, а чтобы они давали не только прохладу, но и сытость, крошили туда все, что было под рукой. Отсюда и имя им — «окрошка».

Овощи, всякая зелень наполнены соком, они «сочат», «сочатся». Заправленный ими отвар так издревле и называли — «сочи», позднее «счи» и, наконец, «щи». Кстати, слово «овощи», если приглядеться, претерпело примерно те же изменения: «ово-щи» — все, что сочится.

Риску обескуражить хозяек смелым заявлением: борщ — это тоже щи. Свекла ведь сочится! На Украине, откуда она пришла, ее называют «бурак» или «борак» (в кожуре она бурая). Отсюда и пошло — «буроччи», «бор-счи», «борщи». Кстати, слово «лиловый» древние европейцы не знали — до сих пор на юге России лиловые баклажаны называют «синие», «синенькие».

Среди борщей — свое разнообразие. Есть «флотский борщ», ложку в котел сунь — стоит! Этот борщ очень сытный. Есть «украинский», в нем тоже всего много: и морковь, и картошка, и капуста, и лук, и зелень, и помидоры, да еще «зажарка» на сале. Есть борщ старомосковский, ресторанный, куда более тонкий по вкусу. Картофель, морковь и лук в него не кладутся — считаются неуместными во вкусовой гамме.

Знатокам известен и «Мишин

борщ» — легкий, изысканный. Этот борщ похож на своего автора — Михаила Морозова, который, еще не унаследовав миллионов отца, Саввы Морозова, отпрохал себе «на карманные деньги» особняк на Воздвиженке в испано-мавританском стиле «Аранхуз». Борщ этот хорош тем, что при своей сытности легок для усвоения, а кроме того, прост в приготовлении, доступен каждому. Готовится он в два этапа: сначала на плите, потом в тарелке.

Бульон к «Мишину борщу» лучше всего варить из говядины (возможен и постный вариант, он еще проще). Свекла варится отдельно — неочищенная, вместе с «хвостами» и «пенками», чтобы сок не ушел. Охладив корнеплоды в холодной воде, снимаете с них кожицу и, нарезав кусочками в полмиллиметра, опускаете на пять минут в кипящий на слабом огне бульон. Первый этап окончен.

Второй этап — за столom. В каждую тарелку кладутся две чайные ложки сметаны, кусочек мяса из бульона и пол-пайки, сваренного вкрутую. Все это заливают горячим темно-лиловым бульоном. Он имеет приятный, сладковатый вкус и оставляет такое чувство сытости, что и второго блюда не захочется.

Примерно по такому принципу готовятся и все «новые щи», изобретаемые в соответствии с рекомендациями современной диетологии. Все они требуют минимального времени и усилий, все из «бросовых», как считалось раньше, продуктов — из дикорастущих трав или ботвы. Они не терпят добавления круп или картофеля. А благодаря быстрому приготовлению в них сохраняются витамины и минеральные вещества, которых в дикорастущих травах больше, чем в культурных.

Это и борщевик, и ботвинник, и щавельник, и крапивник, и морковник, и редисник. Каждый имеет неповторимый, только ему присущий вкус.

Во всех этих щах заправка опускается в кипящий бульон. Борщевник варят полчаса из маленькой, молодой свеклы, а ее большую уже ботвой, очищенной, ошпаренной и нарезанной, заправляют щи в последние пять минут варки. В ботвинник идет одна лишь свекольная ботва и закладывают ее тоже за пять минут до конца варки. Нарезанный щавель опускают в кипящий отвар за две минуты до готовности. Такой щавельник ни по вкусовой гамме, ни по цвету, ни по способу приготовления ничего общего не имеет с деревенскими зелеными щами, куда, как во флотский борщ, кладут и картофель, и морковь и где щавель себя как следует и проявить не может, отнесенный вкусом других овощей.

Крапиву варят десять минут, а ботву моркови и редиски, тоже предварительно ошпаренную и мелко нарезанную, — пятнадцать.

Уже за столом по тарелкам раскладывают сметану, кусочки мяса, яйца и заливают их горячим отваром.

Мне известен еще один оригинальный рецепт первого блюда — «люсовник». Это — сборная поляны, леса, градок. Скажем, пошли вы за щавелем на лужайку, а его оказалось мало, крапива в лесу переросла, молодых побегов немного. Что же делать? На щи явно не хватает. А вот моя знакомая, Люся, в такой ситуации не растерялась. Она нарвала ботвы — моркови и редиски, добавила немножко свекольных листиков. Заправила всем этим щи в строгой последовательности.

Получилось что-то необыкновенное. Потом и другие стали так делать. И назвали такие щи «люсовник».



Лекарство под ногами

Впился клещ

Хирург московской поликлиники приложил смоченную в эфире ватку к вшившемуся в мою спину клещу.

— Где он к вам присосался?

— В Калужской области.

— А точнее?

— В лесу у деревни Стрелковка.

Записав в журнал мой ответ, хирург дал мне несколько советов, которые я постарался запомнить.

— Остерегайтесь клещей с мая по сентябрь, особенно в мае и июне, в утренние и вечерние часы, когда они наиболее активны. Отправляясь в лес, надевайте одежду с длинными рукавами, голова и шея также должны быть защищены. Обычно именно на них прыгают клещи с кустов и деревьев. Укуса клеща вы скорей всего не почувствуете, так как в его слюнных выделениях содержится обезбо-

ливающие вещества, поэтому, вернувшись домой, тщательно осмотрите себя. Если обнаружите на теле клеща, не вытаскивайте его, так как в коже может остаться его головка, а приложите к нему ватку, обильно смоченную эфиром или растительным маслом, или густо смажьте это место вазелином и подождите, когда он сам выберется на поверхность кожи. Потом осторожно снимите его. Ну вот он и вылез, — закончил хирург, поднимая ватку, — не нравится ему эфир.

— Можно на него взглянуть?

— Конечно.

То, что я увидел, заставило меня безразлично поморщиться.

— Ну и страшище!

— Да, — согласился хирург, — красавцем его не назовешь. Учтите, что он может быть переносчиком опасной болезни — энцефалита, которая нередко заканчивается параличом. Поэтому при первых же симптомах болезни: слабости, сонливости, незначительном повышении температуры, ознобе, головной боли, которые могут появиться у вас в течение 23 дней после нападения клеща, — немедленно приходите ко мне.

На мое счастье, клещ оказался не энцефалитным.

Позже я узнал данные департамента Госсанэпиднадзора Минздрава РФ, согласно которым в 1998 году в России было зарегистрировано 7379 случаев заболевания клещевым энцефалитом, в том числе 118 со смертельным исходом.

Прочитала в четвертом номере вашего журнала о клеще аденомы простаты с помощью глины и решила поделиться собственным опытом применения этого простого природного средства. Я всю жизнь работала медсестрой, но здоровым крепким не отличалась. Особенно пошатнулось оно после того, как пришлось ухаживать сразу за двумя инвалидами — отцом и мужем. А когда похоронила их одного за другим, сама превратилась в инвалида. Навалились на меня холецистит, колит, полиартрит, остеохондроз, гайморит... Я делала очистительные процедуры, голодала, но болезни не оставляли меня.

И тут мне попала книга о лечении глиной. Я подумала: «Почему бы не попробовать? Средство ведь бесплатное». Отыскала на даче чистую клейкую глину, выбрала из нее камин, мусор и приступила к лечению. Начала с очистительных клизм с добавлением глины, которая, как известно, хорошо вбирает в себя всякую грязь и шлаки.

Разводила глину заранее подготовленным и охлажденным отваром ромашки, шафара, чистотела до такой консистенции, чтобы она хорошо лепилась, и накладывала компрессы на суставы ног, живот, поясницу. Покрывала их хлопчатобумажными тряпками, потом шерстяными, сверху накрывалась теплым одеялом. Лежать так надо не меньше двух часов, но можно и дольше. Я не лежала среди ночи вставать, смывать глину и накладывать новые лепешки, благо

заготовила глины целых полмешка. Кроме того, делала микроклизмы с глиняной водой и чистотелом, а по утрам натираю пилу воду, настоянную на глине. Так я лечилась месяца три, сделала по 25-30 глиняных компрессов на каждый свой «проблемный» орган.

И эффект наступил. Я стала выглядеть моложе, а ощущала себя бодрее, чем двадцать лет назад.

Достигнув желаемого результата, стала помогать другим. В картотеке моих пациентов, которую я веду по медицинской привычке, записаны результаты лечения с помощью глины простатита, артрита, гайморита, женских воспалительных заболеваний, бронхита, пародонтоза, ушибов. Я всем друзьям и родным назначаю это безобидное природное средство, которое обладает прекрасным противовоспалительным, рассасывающим, очищающим действием, а также насыщает наш орган незаменимым для него кремнием и другими важными элементами.

На этом можно было бы поставить точку, но недавно, после известия о трагической смерти любимой внучки, меня поразила микроскопическая. Говорить я практически не могла, лишь нечленораздельно тянула слова, с трудом двигала рукой, испытывала страшную головную боль. И опять я терпеливо начала лечение с помощью глины. Подстригла волосы и накладывала лепешки на голову, пила «глиняную» воду. Через месяц мое здоровье восстановилось.

Надежда Самоделкина





Кому какой ЧАЙ НУЖЕН

Чай, в особенности зеленый, испокон веков был любимым напитком жителей Китая, Японии и Индии. Сейчас он распространен по всему миру.

Установлено, что основной лечебный эффект чая обеспечивают алкалоиды. Это всем известный кофеин и его антагонисты — теобромин, нофиллин, ксантин, гипоксантин и параксантин. Все они есть и в черном и в зеленом чае. Причем в зеленом чае кофеина больше. Кофеин возбуждает кору головного мозга, расширяет сосуды, улучшает кровоснабжение и обеспечивает кислородом головной мозг. Поэтому с употреблением чая связаны активизация действия головного мозга, устранение чувства усталости и сонливости. Кроме того, после чашки горячего чая, и черного, и зеленого, обычно проходит головная боль, связанная со спазмом мозговых сосудов. Однако тонизирующий эффект кофеина не стоек, и вскоре после его ослабления в реакцию вступают антагонисты кофеина. Они снижают тонус сосудов, что приводит к снижению артериального давления. Классически эта схема срабатывает при потреблении зеленого чая: I фаза — повышение тонуса сосудов, II фаза — снижение. Поэтому зеленый чай хорош для гипертоников. Черный чай, благодаря

высокому содержанию витаминов группы B, P и PP, сохраняющихся при ферментации, и во II фазе поддерживает тонус сосудов. Поэтому он так подходит гипотоникам.

Черный чай действует немного мягче, чем зеленый, но гораздо продолжительнее. Зная о высоком тонизирующем эффекте зеленого чая, его часто пьют гипотоники — и совершают ошибку. После кратковременного учащения сердечного ритма, повышения давления, улучшения самочувствия у них наступает ухудшение состояния. А если люди, имеющие склонность к гипотонии, часто пьют крепкий зеленый чай (особенно 95-й пробы), у них появляется заметная слабость.

Итак, через некоторое время после приема крепкого зеленого чая тонус сосудов падает. Здоровые люди эту реакцию организма не замечают. Для гипертоников она благоприятна, а для гипотоников, наоборот, неблагоприятна.

Противопоказаниями для приема крепко заваренного зеленого чая являются также гиперацидная форма гастрита, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. У таких больных прием крепкого зеленого чая сопровождается изжогой, усилением болей в желудке, а иногда и кишечными коликами

и черный, и зеленый чай — возбуждающие напитки, поэтому нельзя пить крепко заваренный чай перед сном. Неумеренный прием чая, особенно зеленого, в течение дня тоже может вызвать стойкое нарушение сна, а кроме того, учащенное сердцебиение, дрожание рук.

Крепко заваренный чай, и черный, и зеленый, вреден и для больных с повышенной функцией щитовидной железы.

Недавно выяснилось, что зеленый чай целебен не только для гипертоников. Оказывается, он обладает и ярко выраженным антираковым действием.

В мартовском номере журнала «Нейчер» («Природа») сообщается, что шведским исследователям удалось обнаружить в зеленом чае особое вещество, которое задерживает развитие некоторых видов рака, в частности рака легких и желудочно-кишечного тракта.

Известно, что рост раковых опухолей зависит от постоянного образования вокруг них новых кровенос-

ных сосудов, которые снабжают опухоль кислородом и веществами, необходимыми для их роста. Если удастся затормозить кровоснабжение опухоли, ее рост задерживается. При благоприятных условиях она может даже исчезнуть, рассосаться. Шведские ученые нашли в зеленом чае вещество, которое препятствует росту новых кровеносных сосудов в организме человека.

Черный чай также обладает противораковыми свойствами, но, по мнению шведских ученых, в меньшей степени.

В дополнение к этому американские исследователи сообщили недавно в американском журнале «Эпидемиология», что люди, выпивающие 2-3 чашки чая в день, на 50 процентов снижают риск заболеть инфарктом миокарда.

Вместе с тем все ученые сходятся в том, что положительный эффект чая наблюдается только при умеренном его потреблении. Злоупотребление же этим напитком таит опасности для здоровья.

ДиАЛОГи

☺ — Да, диагноз подтвердился: у вашей жены — рожа.
— Это наследственное. У тещи тоже была рожа, причем отравительная ☹
— Почему вы хотите, чтобы доктор осматривал вас в присутствии симпатичной медсестры? Вы что, боитесь остаться с ним наедине?
— Ничего я не боюсь. Я просто не хочу, чтобы мой муж остался в приемной вдвоем с этой сестричкой.

☹ — Ну, и как ваша собака?
— Потрясающе! Каждый месяц она приносит мне журнал «Будь здоров!»
— Подумаешь! Я знаю подписчиков, которым их умные собаки уже давно несут этот журнал.
— Да, но я-то не успел подписаться, а собака выручает.
☺ — Вчера сидел дома с женой.
— Семейная идиллия?
— Нет, радикулит.

ЦЕЛЕБНЫЕ ТОЧКИ

Так случилось, что свою первую лекцию о биологически активных точках на теле человека я прочитала в уютном купе поезда, который несся по степным просторам в сторону Северного Кавказа. В полутьмине мне попалась на удивление любознательная публика — студенты педагогического вуза. Узнав, что я практикующий врач, специалист по иглотерапии, они загрохотали меня вопросами. И я стала с удовольствием отвечать.

— Нина Ивановна, почему эти точки называются китайскими?

— В Китае до сих пор существует такая легенда. Пять тысяч лет тому назад во время правления императора Фу Си один из его подданных избавился от мучительной головной боли, случайно ударив мотыгой по мизинцу ноги. Когда спустя некоторое время приступ головной боли повторился, этот человек специально ударил камнем по тому же самому месту, и снова боль прекратилась. Весть об этом удивительном случае облетела окрестные селения.

Узнав о чудесном исцелении, император Фу Си решил заменить удары камнем менее болезненными ударами каменной иглы. Результат был тот же. Так стало известно, что на теле человека существуют особые лечебные точки и что нанесение уколов в определенные места избавляет от многих телесных страданий. Позже этот способ лечения получил широкое



Лечение полынью сигарой

распространение в Корею, Японию, Вьетнам и Монголию.

— Все-таки странно, — удивилась одна из студенток, которую звали Наташа, — болит голова, а воздействуешь на точки, расположенные на коже стопы

— Кожа не только защищает организм от разного рода вредных воздействий — механических, физических, химических, микробных, не только выполняет роль «дополнительных» легких, сердца, печени и почек, она тесно связана с внутрен-

ними органами и тканями. Довольно замечено, что при заболевании внутренних органов кожа сигнализирует о надвигающейся опасности: в определенных местах возникает ощущение онемения или боль, кожа краснеет, на ней появляются пятна, пузырьки, сыпь. И если воздействовать на точки в этой области, можно предотвратить развитие заболевания.

Таких точек китайская медицина насчитывает более тысячи. Их-то и называют точками иглоукалывания, или точками акупунктуры, или биологически активными точками. Они располагаются по всей поверхности кожи, но особенно плотно — на коже головы, рук, ступней, лица, ушных раковин. Древние врачи-терапевты считали, что активные точки располагаются по ходу двенадцати парных жизненных каналов. Эти каналы, подобно меридианам, проходят по обеим сторонам головы, лица, туловища и конечностей. Каждая пара каналов контролирует работу определенных органов, проводя космическую энергию от периферии тела к внутренним органам. Позже были обнаружены еще два канала: непарные срединные — передний и задний. Современные иглорефлексотерапевты пользуются топографией меридианов и точек, составленной древними целителями, вписывая в нее вновь найденные точки.

На смену каменным, деревянным, костяным палочкам пришли металлические иглы. Короткие иглы ставят на точки, расположенные на лице и ушных раковинах, и используют при лечении даже детей. На туловище и конечностях устанавливают длинные иглы. Существуют и микроиглы. Их оставляют на теле больного на две недели и дольше. Каждая микроигла закрепляется на коже кусочком лейкопластыря. Достаточно несколько раз в течение дня надавить пальцем

на область, где стоит микроигла, чтобы заставить ее работать. Терапевтическое действие игл зависит от металла, из которого они изготовлены. Иглы из золота оказывают возбуждающее действие на точки, из серебра — тормозящее, а иглы из стали универсальны: их лечебный эффект определяется способом введения, способом извлечения и временем воздействия.

— Честно говоря, я очень боюсь уколов, — признается Наташа. — Есть ли другие способы воздействия на активные точки?

— Кроме классического иглоукалывания можно стимулировать точки специальным молоточком с пучком игл или игольчатыми валиками. Это поверхностная иглотерапия, при которой кожа практически не повреждается. Можно воздействовать на точки миниатюрными шариками из стали диаметром один миллиметр. Этот метод называется *куботерапия*. Его предложили японские врачи. Он идеально подходит тем, кто боится игл, детям и пожилым людям.

— А лечение металлическими пластинами?

— Это полезная методика разрабатывалась и внедрялась группой российских ученых под руководством профессора Е. Вельхова. При лечении используются не только пластины, но и браслеты, и диски из меди и других металлов — цинка, латуни, бронзы, серебра, титана, никеля и т.д. Диски имеют диаметр от пяти миллиметров до восьми сантиметров. Что касается пластин, то их размер зависит от величины болевой зоны. Перед курсом лечения медные диски и пластины прокалывают на огне и очищают наждачной бумагой. Затем накладывают на болезненные участки, на биологически активные точки и оставляют на срок от шести

до двадцати четырех часов. Закрепляют их на коже лейкопластырем или бинтом. После снятия пластин кожу промывают теплой водой с мылом.

Аппликация с применением металлических пластин и дисков помогает при самых разных заболеваниях — радикулите, полиартрите, миозите, плексите, гастрите, холецистите, язвенной болезни, панкреатите, различных инфильтратах. Авторы этого метода наблюдали полное исчезновение доброкачественных опухолей молочных желез после аппликации пластин из меди на коже груди. Эффект наступал через 3-6 недель.

Кстати, и баночный массаж — из этой же области воздействия. Он очень хорошо помогает при лечении болезненных процессов в костях и мышцах спины, при бронхите, плеврите, миозите, воспалении легких. В последние годы в нашей стране разработан перспективный метод, суть которого заключается в одновременном воздействии на биологически активные точки электричеством и дозированным вакуумом.

Баночный массаж несложно сделать самим. Кожу обрабатывают спиртом и смазывают вазелиновым маслом. В сухую медицинскую банку на 2-3 секунды вносят горячий тампон, ставят банку на кожу и сразу же начинают «уплотнять» ею болезненную область тела. Длится процедура от 2 до 5 минут. Профилактически такой «уплотняющий» баночный массаж можно проводить на стопе ног, где расположены биологически активные точки очень многих органов и систем.

Отличный метод лечения многих болезней — прижигание точек специальными полынными сигарами. Такое прижигание (по-китайски оно называется «цзю») делается бесконтактно несколькими способами. Над точкой в течение 2-3 минут водят

тлеющую сигару так, чтобы возникало ощущение приятного тепла. Это метод «уплощающего цзю». Есть еще метод «клещающего цзю»: сигару по вертикали то приближают к точке, то удаляют от нее, чтобы человек попеременно испытывал то сильное, то слабое тепло. При методе «теплого цзю» сигару фиксируют на 20 минут над точкой на таком расстоянии, чтобы большой ощущал успокаивающее, приятное тепло.

Лучше всего использовать китайские полынные сигары. Но в принципе изготовить такую сигару можно самому. В мае и июне собирают полынью, просушивают ее на солнце, листья измельчают в кофемолке, просеивают и набирают ими сигаретные гильзы или делают самокурки из рисовой бумаги. Вместо рисовой бумаги можно использовать бумагу китайских, корейских или японских газет, которые печатают на рисовой бумаге, а полынью — кулить в аптеке.

— Нина Иванова, — интересуется Наташа, — биологически активных точек очень много. Все ли они используются при лечении?

— Как правило, используют около сто пятидесяти точек, наиболее мощных и целебных, хотя в индивидуальные курсы лечения включают и более редкие. Есть двадцать запретных точек, или точек смерти. На них никогда не воздействуют. Существуют и точки жизни, чаще их называют точками скорой помощи. При обмороке, даже при коме, больных приводят в сознание, энергично надавливая на эти точки пальцем.

— Где же располагаются точки скорой помощи? — заинтересовалась все.

— Чаще всего воздействуют на точку, расположенную в центре носогубной борозды, и точку, находящуюся в центре подбородочно-губной бо-

розды, в складке между подбородком и нижней губой. Аналогичные точки есть на кончиках пальцев рук.

Самой популярной у иглотерапевтов является точка, расположенная в углублении ниже наружного края коленной чашечки. Ее несложно найти самим. Если на колено согнутой правой ноги положить правую руку и отвести средний палец чуть наружу, то он как раз попадет на углубление, где расположена эта точка, носящая название «цзю-сань-ли». В Китае ее называют точкой долголетия, в Японии — точкой от ста болезней, у нас — точкой красоты и молодости.

Однажды японский император пожелал познакомиться с самыми популярными людьми своей страны. К нему привели крестьянина по имени Мампэ, которому исполнилось 194 года. Вместе со стариком пришла его 179-летняя жена, их сын 150 лет и невестка 140 лет. Прошло пятьдесят лет. Страной правил уже другой император. На торжества по случаю его дня рождения были приглашены долгожители. Среди них вновь оказался теперь уже 244-летний старик Мампэ и вся его семья. Когда его спросили, что помогло им дожить до столь преклонного возраста, Мампэ ответил: «Через каждые четыре дня мы прижигаем точку от ста болезней».

Это, конечно, легенда. Но тысячелетний опыт акупунктуры доказал, что регулярное воздействие на точку «цзю-сань-ли» оказывает мощное общеукрепляющее действие на организм и действительно лечит множество болезней, среди которых хронические гастриты, гипертоническая болезнь, головные боли, заболевания глаз, паралич конечностей, бессонница, общее истощение, эпилепсия, атеросклероз и т.д. Врачи-иглотерапевты воздействуют на эту точку слабым электрическим током, введени-

ем игл, прижиганием, а при домашнем лечении на нее наклеивают кусочки перцового пластыря или горчичника и делают массаж пальцем.

Но вернемся к ладоням и стопам. Об особом их предназначении отличники знали древние. Например, в Спарте разрешали носить обувь лишь с восемнадцатипетного возраста. Сократ считал, что хождение босиком — наилучший способ закаливания организма и прекрасный путь к ясности мышления.

Жители Востока печат воздействием на стопы и ладони многие заболевания, например, бронхиальную астму, эпилепсию, желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые болезни. При насморке простудного или аллергического характера прекрасно помогает общий массаж подошвенных поверхностей стоп и больших пальцев ног: пальцы хорошо растирают и слегка сдавливают у основания ногтевых фаланг.

— Может быть, посоветуете что-нибудь от боли в суставах? — подавал голос бабушка-получница.

— При болях в суставах большим пальцем руки, карандашом с резинowym наконечником, жесткой щеткой из натуральной щетины или алюминиевым гребнем массируют всю подошвенную поверхность. При этом более сильное давление нужно оказывать на зоны эндокринных желез (щитовидной железы, поджелудочной железы, надпочечников и гипофиза), почек, мочевого пузыря и мочеоточников. Процедуру выполняют каждый день по несколько минут. Через две недели боли исчезают.

Теперь расскажу, как проводить оздоровление организма, воздействуя на точки на ладонях и пальцах рук. Японские специалисты на основе богатейшего опыта пришли к выводу, что пальцы рук тесно связаны с

головным мозгом и внутренними органами. Поэтому они рекомендуют тренировать пальцы: по очереди сдвигать, разминать и слегка растягивать их. Кроме того, есть специальная японская лечебная система — массаж пальцев рук.

Воздействие на большой палец повышает функциональные процессы головного мозга, избавляет от головных болей, на указательный палец — улучшает функцию желудка, на средний — благотворно влияет на кишечник, снижает повышенное кровяное давление. Массаж безымянного пальца нормализует функцию печени, а массаж мизинца улучшает работу сердца. Кстати, на тыльной стороне кисти руки между первым и вторым пальцами расположена знаменитая точка «хэ-гу». Энергичный массаж этой точки очень быстро устраняет головную боль любого происхождения.

Воздействие на точки ушных раковин называется «аурикулотерапией». Врачи-иглотерапевты в шутку именуют этот метод лечения «крикотерапией», потому что введение игл в точки ушных раковин болезненнее, чем в точки на теле, и обычно эта процедура сопровождается легким вскрикиванием пациента. Но боль тут же стихает, и человек испытывает чувство умиротворенности, а часто и засыпает.

Очень важное наблюдение: за несколько дней до заболевания на ушных раковинах повышается чувствительность точек соответствующей зоны. Массаж этой зоны, даже пальцами, может предотвратить развитие заболевания.

— Наверное, очень сложно самому находить точки, ведь они такие маленькие, — заметила Наташа.

— Совсем недавно специалисты обнаружили, что размер точки меня-

ется в зависимости от состояния человека. Например, при сильной усталости и во время сна точки уменьшаются до миллиметра в диаметре, а иногда становятся еще меньше. В таком случае их трудно найти даже с помощью специального прибора. Во время пробуждения диаметр точек увеличивается и становится равным десяти миллиметрам. При сильном эмоциональном возбуждении и при заболевании вокруг точек образуются целые участки с повышенной биологической активностью.

Как правило, биологически активные точки расположены в физиологических углублениях. В области точки кончик указательного пальца как бы обнаруживает уютное «гнездышко». При надавливании на эту область возникает ощущение некоторой боли или ломоты. Такие ощущения называются преднамеренными, или предусмотренными, и очень важны для правильного определения точки.

Во время сильной усталости попробуйте подушечкой среднего пальца сильно и резко надавить на точку, которая находится на переносице в центре между бровями, и быстро отнять палец. Или можно производить прерывистое вибрационное воздействие на точку — что больше нравилось. В результате силы восстанавливаются. Длительность воздействия — от тридцати секунд до минуты.

Если при этом устали и глаза, желательно одновременно воздействовать на точки, улучшающие зрение. Для этого подушечкой указательного пальца массируют точку между бровями, а подушечками большого и среднего пальца — точки у внутренних уголков глаз. Кроме того, в таких случаях очень полезен массаж (короткое и сильное надавливание) точки, которая находится в теменной

ямке на линии, соединяющей верхние части ушных раковин. Сделав это, вы почувствуете, что голова стала ясной. При переутомлении глаз следует также энергично массировать подушечкой большого пальца на обеих ногах.

Другой метод точечного массажа — успокаивающий. Он производится медленными и плавными вращательными движениями или путем надавливания на точку подушечкой пальца с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца в глубине точки. Прием повторяют 3-4 раза, возвращаясь каждый раз к исходному положению и не отрывая пальца от точки. Длительность массажа — 3-5 минут.

— Весной и летом у меня обычно появляется сонливость, упадок сил, все делаю с трудом, — жалуется Наташа.

— В это время вам поможет возбуждающий точечный массаж центральных зон мочек ушей и области верхней части затылка уха.

— Можно ли делать точечный массаж при первых признаках простуды? — спрашивает женщина с верхней полки.

— При переохлаждении сразу же следует сделать массаж точки между большим и указательным пальцами рук и области крыльев носа. Если все же появились симптомы простуды — головная боль, слабость, заложен нос, делайте точечный массаж 4-5 раз в день. Если простуда очень сильная, делайте целебный массаж через каждые полчаса. Упорство будет вознаграждено — ваше состояние значительно улучшится.

И еще хочу заметить: если ваша работа связана с длительным пребыванием в сидячей позе, довольно скоро могут появиться боли в пояснице, а затем и развиваться радикулит.

Для его предупреждения нужно регулярно делать точечный массаж зон, расположенных по бокам позвоночника в области шейного и пояснично-крестцового отделов. Массаж делают вдоль всех шейных позвонков, отступив от линии остистых отростков на три сантиметра в каждую сторону. Точно так же массируют пояснично-крестцовый отдел позвоночника.

Точечный массаж полезно включать в утреннюю гимнастику и делать его сразу же после пробуждения. Начинать надо с уже известной точки «хэ-гу», расположенной в кожно-мышечной складке между большим и указательным пальцами рук. Следует большим пальцем нажимать на точку интенсивно, прерывисто, до появления в ее зоне чувства ломоты. Частота надавливания должна быть равна частоте пульса. Достаточно сделать десять надавливаний. При этом нужно учесть, что, согласно медицине Востока, начинать стимулировать каждую жизненную точку женщинам рекомендуется с правой стороны, а мужчинам — с левой.

Простимулировав точки «хэгу» с каждой стороны, начинайте массировать точку, которую вы найдете в складке согнутой в локте руки на стороне большого пальца — это точка универсальная точка здоровья. Следующая точка находится в центре переносицы — она даст вам силы. Затем массируйте уже описанную мной точку красоты и долголетия в области колена.

После этого промассируйте стопы и поработайте с пальцами рук — сдвигайте, разминайте, растягивайте их хорошенько. А во время водных процедур не забудьте тщательно вымыть уши и стопы и как следует растереть их жестким полотенцем. Теперь можно быть спокойным за свое здоровье, красоту и долголетие.

ПЯТОЕ ЧУВСТВО



Фото Льва Шерстенникова

«Прошу тебя, не мойся, я скоро приеду», — писал своей супруге Жозефине из полевого лагеря Наполеон.

Казалось бы, странная просьба. В ожидании любимого женщины обычно смывают с кожи природные запахи и умащают ее более тонкими духами, кремами, дезодорантами, которые призваны волновать мужчину. Но, оказывается, кожа человека выделяет половые аттрактанты — феромоны. Это особые вещества, вызывающие любовное чувство.

Именно они, даже в немыслимо малой концентрации, помогают насекомым отыскивать партнера на большом расстоянии. У животных для восприятия феромонов есть особый орган. Он расположен сразу за полостью носа и в научной литературе обозначается аббревиатурой ВНО — вомероназальный орган.

До недавнего времени считалось, что у человека такой орган отсутствует. Точнее, у человеческого эмбриона есть два раздельных органа обонятельного восприятия: один — для запахов, другой — для феромонов. К моменту рождения первый развивается в сложный обонятельный анализатор, а второй почти полностью атрофируется. Остается лишь маленькое, размером в спичечную головку, образование в передней части носовой полости. Но оказалось, что оно-то и образует ВНО, который, как считают ученые, в тысячу раз чувствительнее, чем наше обоняние.

В октябре 1991 года на Парижской конференции по феромонам были представлены результаты исследований, которые убедительно доказывали, что у человека не только есть, но и активно функционирует

вомероназальный орган. От ВНО, содержащего рецепторы феромонов и их анализатор, параллельно обонятельному каналу идет самостоятельный пучок нервных волокон, заканчивающийся в ядре гипоталамуса. А ведь именно гипоталамус отвечает за выработку репродуктивных гормонов и половое созревание, да к тому же стимулирует состояния восторга, радости, удовольствия. Другими словами, природа наделила человека второй обонятельной системой, помогающей незаметно для него продолжению рода. Медики университета Мехико, проведя обследование 1000 человек, обнаружили исправно действующие ВНО-рецепторы у 90% из них.

Феромоны — очень летучие вещества, и в этом смысле их вполне можно назвать «стрелами Амура», вызывающими сексуальное влечение или, другими словами, любовь с первого взгляда. Они почти не имеют запаха, но это не мешает им возбуждать все степени любовного чувства. Если под действием феромонов происходит выброс гормона амфетамина, то наступает, с точки зрения биохимии, настоящее наркотическое опьянение — вспыхивает страсть.

Если же феромоны дают сигнал к выработке гормона окситацина, у партнеров повышается чувствительность нервных окончаний. Это и заставляет партнеров осыпать друг друга страстными поцелуями, толкает на безумные ласки, а также усиливает наслаждение от интимной близости.

Одним из главных источников феромонов является кончик носа. Поэтому при поцелуе феромоны быстро попадают в ВНО-рецепторы, доставляя партнерам удовольствие от прикосновения друг к другу. Во время самого акта любовники буквально

клубаются в облаке феромонов

Они выделяются всей кожей человека, хотя есть наиболее активные участки. К ним относятся, в частности, подмышки. Не случайно женщины любят отдыхать на груди партнера, укутав нос в подмышку.

Мытье удаляет с кожи часть летучих частиц, а одежда сдерживает их поток. Поэтому-то Наполеон, томимый любовной страстью, и просил Жозефину не мыться, инстинктивно требуя того, что диктовала ему природа. Кстати, именно феромоны ответственны за весенние любовные пожары. В это время женщины и мужчины переодеваются в легкие одежды, и «частицы любви» легко выделяются в пространство.

Впрочем, «оттенки» феромонов зависят не столько от времени года, сколько от эмоционального состояния человека, его здоровья и возраста. Конечно, кожа молодых людей в период полового созревания источает их очень активно, а в старости этот процесс прекращается.

Особенности организма каждого человека придают его феромонам индивидуальные характеристики. Если ВНО-анализатор распознает у партнера летучие частицы, свидетельствующие об аналогичной иммунной системе, то вместо влечения начинается активное отторжение. В подобных случаях не следует обижаться на чью-то неприязнь «с первого запаха». Просто наше подсознание благодаря феромонам решает за нас, стоит ли поддерживать любовные отношения. Таким образом природа заботится о нормальном потомстве, защищая людей от родственного кровосмешения. Но если партнер перестает выделять половые аттрактанты, это тоже может вызвать его отторжение, иногда чреватое разрушением семьи.

Биохимик Клайв Дженнингс Вайс утверждает, что ученые уже сегодня «могут, но не будут создавать препараты, которые заставляют человека, как мотылька, лететь на пропитанным феромонами клочок бумаги». А исследователи в университете штата Юта серией экспериментов подтвердили, что испытуемые соответственно реагируют и на искусственные аттрактанты, которые по своему воздействию схожи с феромонами.

Не исключено, что в «приворотных зельях», составленных из природных средств, в основном растений, содержится вещества, по своему действию похожие на феромоны. Ведь не случайно о таких волшебных напитках упоминается в фольклоре любого народа!

Запахи растений обладают многими ценными свойствами, в том числе и целебными. Древнеегипетские жрецы, зная это, применяли эфирные масла не только при балъзамировании, но, как написано в папирусах, и для лечения депрессий и других нервных заболеваний. До нас дошли даже образцы их лекарств: в гробнице Тутанхамона были найдены герметически закупоренные сосуды с эфирными маслами мирры и ладана, не утратившие за многие века своих свойств. Археологи также обнаружили следы тогдашних пилюль, кремов и свечей, в состав которых входили ароматизаторы. Через тысячелетия основоположник гомеопатии С. Ганеман успешно лечил ароматами растений многие болезни. А выдающийся французский хирург Амбразу Паре пришел к выводу, что особенно сильным возбуждающим действием обладают запахи шалфея и розмарина.

И вот что любопытно. В прошлом врачи-лечебники не имели представления ни о микробах, ни о фитонцидах

Они практическим путем установили, что определенные запахи оказывают лечебное (как мы теперь говорим, антибактериальное) действие, и стали использовать это открытие. В Древнем Вавилоне лимонное, кедровое и мирровое масла, обладающие противомикробными свойствами, специально добавлялись в строительные материалы, из которых возводились храмы. Это обеспечивало прекрасную дезинфекцию помещений, в которых собиралось множество людей. А в Древней Индии для той же цели храмы строили из сандалового дерева.

Ароматы эфирных масел помогали бороться с инфекциями и эпидемиями. Известно, что таким образом в XVIII веке жители английского местечка Буклесбэри спаслись от мора. Поселок этот был центром производства лаванды и торговли ею. Когда началась эпидемия, лавандовым маслом стали опрыскивать дома и даже улицы. Насыщенный ее запах воздух оказался губительным для бактерий. Известно также, что средневековые парфюмеры из центра эфирных масел в Грасе на юге Франции почти не болели во время эпидемий, в том числе холеры.

Термин «ароматерапия» впервые ввел в медицинский словарь французский химик Гатифосс, который занимался исследованием эфирных масел в качестве составляющих различных косметических средств. Во время первой мировой войны, перевязывая раненых солдат, он из-за отсутствия дезинфицирующих составов стал использовать лавандовое масло. Результаты были поразительны: оно оказывало антимикробное действие и ускоряло заживление ран и ожогов. Правда, первооткрывателем этого эффекта Гатифосса все же

считать нельзя. Еще древнегреческие воины носили с собой мазь с миррой, которой после битвы врачевали израненное тело.

Сегодня ароматерапию открыли заново. Ее эффективность признается и восточной, и западной медициной.

«Особенно хорошо поддаются лечению ароматерапией сердечно-сосудистые заболевания, нервные болезни, инфекционные простуды и различные патологии дыхательных путей», — утверждает специалист по восточной медицине кореец Пак Сон Чер, руководитель созданной им в Москве Лаборатории экспериментальных технологий. — Если человек подхватил насморк, то, вдыхая несколько раз запах сандала или розового масла, он может избавиться от инфекции, и насморк быстро пройдет. Со стрептококками, стафилококками, палочками Коха могут справиться запахи тополя или розы».

А вот мнение профессора Е. С. Вельхова: «И эксперименты, и клинические наблюдения показали: под влиянием различных запахов изменяется частота и глубина дыхания, сила и ритм сердечных сокращений, снижается или повышается артериальное давление, активизируется либо, напротив, угнетается деятельность центральной нервной системы».

В настоящая время науке известно более 2000 «основных» запахов. Ароматерапевтическими свойствами, по мнению медиков, обладают только естественные природные запахи растений и прежде всего эфирные масла.

Эфирные масла — главный компонент ароматерапии. Сегодня их известно несколько сотен, однако в лечебной практике применяется значительно меньше — лишь несколько

десятков. На основании широких исследований австрийские физиологи пришли к заключению, что люди, постоянно использующие хотя бы в быту эфирные масла, быстро адаптируются к изменениям внешней среды, почти не болеют, у них прекрасная кожа и волосы, а выглядят они намного моложе своих лет. Кроме того, они установили, что многокомпонентные и низкомолекулярные растительные эссенции многосторонне влияют на организм человека, восстанавливая гармонию нервной, эндокринной, кровяной, иммунной и выделительной систем, а также улучшают обмен веществ и мобилизуют резервные возможности организма.

Приведем простой пример. Утром человек часто просыпается с трудом. Вставать не хочется, все тело помит, настроение плохое. Достаточно взять масло левзеи, растереть две-три капли в ладонях, смазать им ступни — и сонливости как не бывало. Вместо него прилив бодрости и депривости. Такой же эффект дают шалфей и лимонник китайский.

Но и это еще не все. По мнению специалистов, ароматные эссенции замедляют умирание клеток и процесс старения, способствуют выведению из организма продуктов распада и ядов различного происхождения, стимулируют процессы клеточной саморегуляции.

Желательно иметь дома набор из десяти масел.

Апельсиновое и лимонное масла дают хорошие результаты при спазмах сосудов, депрессии, повышенной раздражительности, бессоннице, беспричинной тревоге. Полезно вдыхать их, делать с ними массаж или добавлять в ванну.

Гераниевое масло обладает антимикробным и противовирусным действием, уменьшает нервное на-

пряжение, купирует приступы страха и связанные с ним некоторые формы импотенции, нормализует месячные циклы у женщин.

Лавандовое масло — эффективное бактерицидное средство. Кроме того, способствует быстрому заживлению ран, ожогов, раздражений на коже. Оно хорошо помогает при экземе, перхоти, выпадении волос, лишае, молочнице влагалища, а в ряде случаев успокаивает боль.

Можжевельное масло используется как противомикробное и противогрибковое средство. Кроме того, это масло снижает кровяное давление, регулирует обмен веществ, оказывает положительное действие при различных воспалительных заболеваниях. Однако оно противопоказано в период беременности и детям младше 12 лет.

Масло перечной мяты обладает возбуждающим и стимулирующим свойствами, является эффективным мочегонным, болеутоляющим и антисептическим средством. Оно укрепляет иммунную систему и повышает мужскую потенцию.

Розмариновое масло — сильнодействующий стимулятор, эффективное антисептическое и обезбаливающее средство. Применяется при переутомлении, старческом недомогании, ослаблении памяти, а также при неврозах.

Масло из лекарственной ромашки — превосходный антисептический препарат. Применяется главным образом при кожных инфекциях в качестве противовоспалительного, обезбаливающего и успокаивающего наружного средства.

Сосновое масло хорошо помогает при инфекциях дыхательных путей, повышает защитные силы организма, стимулирует умственную деятельность.

Тимьяновое масло увеличивает сопротивляемость организма разного рода инфекциям, способствует заживлению ран, оказывает успокаивающее действие при бессоннице, предотвращает выпадение волос и помогает при некоторых кожных заболеваниях. Кроме того, оно повышает кровяное давление при гипотонии и стимулирует работу сердца.

На основе этих ароматических масел можно в домашних условиях делать различные смеси и лечить наиболее распространенные заболевания, не прибегая к сильнодействующим и дорогостоящим синтетическим лекарствам. Но, конечно, предварительно нужно посоветоваться с врачом, разбирающимся в ароматерапии.

Нужно помнить, что эфирные масла — это сильнодействующее средство, которое посылает информационные сигналы организму не только с помощью летучих ароматов через обонятельные рецепторы в полости носа, но и через кожные, особенно в биологически активных точках. Эфирные масла могут вызывать аллергические реакции — крапивницу и сенную лихорадку. К потенциальным аллергенам относятся запахи мандарина, апельсина, корицы, лимона. А от душицы, розмарина и тмина иногда возникает раздражение. Базилек же может провоцировать нарушение сердечной деятельности.

Поэтому нельзя допускать передозировку. Людям, склонным к аллергии, беременным женщинам, детям и больным эпилепсией следует предосторожно делать пробы на индивидуальную переносимость любых ароматов и эфирных масел. Да и всем остальным нужно принять меры предосторожности — знакомство с

ароматерапией лучше начинать с одной капли масла.

Для того чтобы применять ее в домашних условиях, вам понадобится ароматурильница. В самом простом варианте это керамический сосуд (чаша), в который наливается вода и добавляется несколько капель эфирного масла. Под ним размещается свечильник со свечой. За счет нагревания воды в чаше происходит медленное испарение эфирного масла, что и дает соответствующий терапевтический эффект.

В заключение несколько советов, которые могут быть полезны многим.

Утомление быстро снимается, если в ароматурильницу добавить 2-4 капли масла герани или лимона.

Для восстановления сил и снятия мышечного напряжения рекомендуется принять ванну с солью, пропитанной маслом майорана, кедр или лимона.

Если регулярно проводить сеансы ароматерапии с лимонником или левзеей, улучшаются память и логическое мышление.

Если ребенок простудился, нужно сделать ему горячую ингаляцию с каплей чабреца, а на ночь поставить недалеко от кровати ароматурильницу с 2 каплями лаванды и 2 каплями чабреца.

При плохом настроении и повышенной метеочувствительности полезно утром и вечером вдыхать аромат ладана.

Конечно, ароматерапия — не панацея. Уделяя ей время, не стоит пренебрегать другими методами лечения. Но согласитесь, это очень приятное занятие — принимать ванну с ароматным маслом или вдыхать прекрасный запах, исходящий от ароматурильницы. Приятное и полезное.



ЖИЗНЬ В ПЕНИИ

Борис Владимирович Баранов — один из крупнейших хоровых дирижеров нашей страны, композитор, заведующий кафедрой хорового дирижирования Московского государственного университета культуры, профессор. Недавно ему исполнилось 65 лет. Эта дата совпала с другим юбилеем — 40-летием творческой деятельности. Впервые Боря Баранов вышел на сцену Большого зала консерватории, когда ему было всего пять лет, так что можно говорить и еще об одном юбилее — 60 лет на сцене.

Он руководил многими хоровыми коллективами. В том числе и Академическим народным хором Московского дома ученых, в котором мне посчастливилось петь в течение последних пяти лет. Прошлой весной наш хор завоевал первое место на фестивале в честь 125-летия Российского хорового общества.

Пение — прекрасное лекарство от любых недугов, и мне показалось, что читателям журнала «Будь здоров!» будет интересно поближе познакомиться с этим видом искусства и с одним из его ярких представителей — Борисом Владимировичем Барановым. Я попросил его ответить на несколько вопросов.

— Борис Владимирович, как вы сейчас считаете, правильный ли выбор сделали 40 лет назад? После окончания консерватории у вас был прямой путь на оперную сцену, но вы предпочли работать в художественной самодеятельности. Не жалеете?



— Какой-то вклад в это благородное дело, пусть даже самый крошечный, мне удалось внести. Поэтому жалеть не о чем.

Мне всегда хотелось, чтобы как можно больше людей могли обнаружить у себя талант или хотя бы развить способности к пению. А это лег-

че всего сделать, занимаясь в художественной самодеятельности. Кстати, и большие таланты часто раскрываются таким образом. Мое место именно здесь. Не на оперной сцене, не в филармонии, а там, где искусство пения ближе всего к народу. Для меня успех самодеятельного хора был важнее успеха моих сольных концертов, для которых я все-таки выкраивал время. Я продолжал выступать в Московской филармонии многие годы, и сольное пение доставляло мне огромное удовольствие. Но когда я слышал в каком-нибудь заброшенном городке выступление маленького хора под руководством моего ученика, поверьте, я радовался не меньше.

— Какие у вас самые первые воспоминания о пении?

— Я еще не все буквы выговаривал, а уже пел «Ястой, ястой, красавица моя». чем приводил маминых гостей в восторг. Помню, как я лежал в детской больнице с корью и задумчиво исполнял для нянечек и сестер песню «В кармане маленьком моем есть карточка твоя, так значит, мы всегда вдвоем, моя любимая», которую слышал по радио. Мне было десять лет, шел 1943 год, война была в разгаре.

В Московское хоровое училище я поступил, как только оно было создано, в 1944 году, сразу в четвертый класс, потому что к этому времени уже окончил три класса обычной школы. Основателем училища и его директором почти 50 лет был народный артист СССР профессор Александр Васильевич Свешников. Он же руководил и Московской консерваторией.

Как-то приехал к нам на концерт Иван Семенович Козловский, которого связывала со Свешниковым близ-

кая дружба. Я тогда исполнил свой коронный номер — романс «Белеет парус одинокий». После концерта Свешников ушел с Козловским к себе в кабинет, а вскоре туда позвали и меня.

Александр Васильевич сел за рояль и попросил меня еще раз спеть специально для Козловского «Белеет парус одинокий». Я, конечно, спел Свешников спрашивает: «Ваня, а ты можешь так же спеть этот романс?» «Саша, ну ведь это же ребенок. Он поет с детским темпераментом, с детской выразительностью. Зачем же мне-то так петь?» Но Свешников, видимо, решил пощекотать самолюбие великого певца: «Да брось, просто ты так не сможешь».

Гораздо позже, когда я уже руководил Академическим студенческим хором МГУ, Козловский часто выступал с нами в качестве солиста. После одного из концертов Иван Семенович рассмеялся: «Вот ведь как жизнь поворачивается. Я когда-то пел с этим мальчиком, а теперь он мною дирижует». А потом вдруг спрашивает меня: «Боря, действительно, скажи, а почему ты с такими данными стал не оперным певцом, а хоровым дирижером?» Я, ничуть не смутившись, ответил: «Нам бы вместе с вами, Иван Семенович, было тесно на оперной сцене». Он оценил мою шутку и рассказал всем присутствующим эпизод с романсом «Белеет парус одинокий» в кабинете у Свешникова.

— Вы выбрали профессию после хорового училища?

— Не сразу. Окончив училище, в 1951 году я поступил в консерваторию: вначале на дирижерско-хоровое отделение, а после первого курса, по настоянию Свешникова, — еще и на вокальный факультет. Так что полу-

чил две специальности. Кстати, этого мне не произошло. На третьем курсе меня чуть не выгнали из консерватории. Я тогда был секретарем комсомольской организации хорового отделения консерватории. В нашем студенческом общештипе царил божество, и как-то на комсомольском собрании я сказал, что с этим пора кончать. К сожалению, добавил я, дурной тон задают выпускники хорового училища. О моем выступлении тут же доложили ректору. Свешников вызывает меня к себе: «Ты что клеветашь на хоровое училище?». Я объяснил, что ничуть не преувеличил ситуацию. Но меня ждали серьезные неприятности. Защищая честь мундира, взялся секретарь комсомольской организации консерватории, присутствовавший на том собрании. На следующий день меня вызвали в Краснопресненский райком комсомола и сказали, что за клевету на советскую молодежь меня исключат из комсомола и моим делом будут заниматься органы.

Но буквально в тот же вечер в консерваторском общештипе на Малой Дмитровке, о котором шла речь, произошел трагический случай: студент, которого я хорошо знал еще по училищу, после пьянки пошел на чердак и застрелился.

Этот случай расследовала специальная комиссия. И я вдруг стал героем. Меня вызвали в райком и сказали: «Предлагаем пост внештатного инструктора райкома, а когда окончите консерваторию, мы вас тут же возьмем к себе на штатную работу». Я ответил: «Извините, но больше сюда я не приду никогда».

Этот эпизод протрезвил меня на всю жизнь. Прогнал из меня потом чуть ли не силком затаскивали в партию. Говорили: не может заведую-

щий кафедрой Института культуры быть беспартийным. Одна бездарная сотрудница кафедры, председательствовавшая на всех партийных собраниях, особенно рьяно настаивала на этом. Я у нее спрашиваю: «Почему же я не могу заведовать кафедрой?» — «Да вы же даже не знаете генеральную линию партии». — «Но работу-то свою я знаю». — «Да причем здесь работа?» Такой диалог продолжать было бессмысленно.

— Ваш случай действительно по-своему уникален. Немного найдется руководителей, которым в те годы удалось остаться беспартийными. Сейчас, к счастью, ситуация изменилась, но появились другие трудности. Многим людям, особенно молодым, трудно найти опору в жизни. Я знаю отличный рецепт от уныния, от одиночества, от болезней. Это — хор. Я рекомендую его всем своим знакомым и думаю, что вы разделяете мое мнение.

— Действительно, куда сейчас податься старику-пенсционеру, где ему излить свою душу, как не в песне? Жаль только, что на пути к песне у мужчин часто оказывается водка. О пьяном пении мне не хочется говорить. А русское народное многоголосное пение — это настоящее чудо. Не только наши, но и зарубежные специалисты высоко ставят его в мировой певческой культуре. Песня сопровождает русского человека на протяжении всей его жизни — от рождения до смерти. Это и колыбельные песни, и детские, и лирические, и свадебные, и строевые армейские. Есть у нас веселые, бесшабашные, победные, грустные, даже тоскливые песни. А как изумительно звучит хоровое церковное, обрядовое пение.

— А как вы относитесь к со-

временной эстраде, року, джазу?

— То, что сейчас происходит в так называемой массовой культуре, совершенно нормально и закономерно. Это и есть народная культура сегодняшнего дня. Я не считаю подражание западному эстрадному искусству нелепостью. Мы многим обязаны Западу. Вспомните, с Запада к нам пришли и нотная грамота, и многоголосное хоровое пение. Вообще совершенно не важно, откуда что приходит. Важно то, как это усваивается на нашей российской почве.

— Но не идет ли это влияние в ущерб нашему традиционному национальному искусству?

— Искусство нельзя превращать в музей. В живом искусстве традиции и новаторство всегда взаимодействуют, дополняя друг друга. К традициям, конечно, надо относиться с

уважением, но зачем же превращать их в путы, в кандалы?

— Говорят, золотая пора хорового пения прошла. Так ли это по вашему мнению?

— Может быть, и так. Музыкальное искусство вообще уже пережило свой золотой век. Это был XIX век. Но после золотого может наступить какой-нибудь другой. Например, серебряный. Тоже ведь неплохо звучит. Любое явление, в том числе и явление культуры, проходит, как известно, несколько стадий и после того, как достигнет пика, идет на спад. Этот цикл может повториться на новом витке спирали. Не исключено, что спустя какое-то время начнется новый подъем хорового пения. Свою задачу я вижу в том, чтобы сохранить значительные явления в этой области, не дать им погибнуть.

Коэффициент эрудиции

Фразы, процитированные ниже, у всех на слуху. Попробуйте угадать, из каких они кинофильмов.

1. «Попадется хорошая жена — станешь счастливым, попадется плохая — станешь философом».
2. «Танцуют все!».
3. «Я не трус, но я боюсь».
4. «После первой не закусываю».
5. «Восток — дело тонкое».
6. «Бей белых, пока не покраснеют. Бей красных, пока не побелеют».
7. «Будь проклят тот день, когда я сел за баранку этого пылесоса!».
8. «Кто-то что-то сказал или мне показалось?».
9. «В Греции все есть».
10. «Мне ухаживать некогда. Вы — привлекательны, я — чертовски привлекателен. Чего же время терять?».
11. «Где бы ни работать, только бы не работать».
12. «Господи, ну почему же ты помогаешь этому кретину, а не мне?».
13. «День варенья».
14. «До пятницы я совершенно свободен».

Ответы на стр. 109

КАПРИЗЫ ИМПЕРАТОРА

Двести лет назад, на переломе XVIII и XIX веков власть в России принадлежала императору Павлу I. Благие пожелания императора потерпели крах вследствие издержек его непростого характера. Многие могут проследить психологический портрет Павла I.

Законный наследник российского престола (в отличие от своей матери Екатерины II), правнук Петра I, он продержался на троне немногим более четырех лет и был убит ближайшими придворными при молчаливом согласии старшего сына и всеобщем ликовании дворянства. Судьба — это прежде всего характер. Попробуем разобраться в нем.

Оценки характера наследника престола, даваемые современниками, крайне противоречивы. Так, французский посол Дюран писал в 1773 году: «Воспитание цесаревича пренебрежительно совершенно, и это исправить невозможно, если только природа не сделает какого-нибудь чуда. Здоровье и нравственность великого князя испорчены вконец». А германский посол Сольмс в том же



1773 году писал: «Цесаревич очень красив лицом, разговор и манеры его приятны, он кроток, чрезвычайно учтив, предупредителен, веселого нрава. Под этой прекрасной оболочкой скрывается душа превосходнейшая, честная и возвышенная...».

Нет оснований не верить ни тому, ни другому очевидно. Это два разных взгляда на одно явление. Натура Павла была действительно крайне противоречива, двойственна, не-

устойчива, что и явилось в конце концов причиной его гибели. А основы натуры, характера закладываются, конечно, в детстве, а может быть, как утверждают современные медики, и еще раньше — в утробе матери.

Родители Павла были людьми совершенно непохожими. Волевая, физически крепкая, спокойная Екатерина II и слабый телом и духом, неуравновешенный Петр III. Что мог дать такой союз? Конечно, здоровая натура матери могла бы компенсировать дурную наследственность отца, но для развития необходимых будущему правителью страны качеств требовалось должное воспитание. Увы, он его не получил.

Среди историков бытует мнение, что отчуждение Павла от матери началось после того, как она отказалась допустить повзрослевшего сына к государственным делам. Это мнение справедливо лишь отчасти. Отчуждение началось гораздо раньше. Едва успев родиться, Павел был взят на воспитание императрицей Елизаветой, под ее личный надзор. Своей нравственной дочью Петра I не склонна была доверять воспитание наследника своей немецкой невестке. Связь между матерью и новорожденным сыном была разорвана, и материнское чувство Екатерины, особы и так достаточно холодной, дало основательную трещину. Сыграло роль и узаконенное самолюбие принцессы, и ее неприязнь к отцу ребенка.

А надзор императрицы Елизаветы был чрезмерным, вследствие чего Павел рос хилым и слабым ребенком. «Она его поместила у себя в комнате и прибегала к нему на каждый крик его», — писала Екатерина в своих «Записках», — излишним заботами его буквально душили. Он лежал в чрезвычайно жаркой комнате, во фланелевых пеленках, в кро-

ватке, обитой мехом черных лисиц, его покрывали одеялом из атласного пике на вате, а сверх этого еще одеялом из розового бархата, подбитым мехом черных лисиц. После я сама много раз видала его таким образом укутанного: пот тек у него с лица и по всему телу, вследствие чего, когда он вырос, то простужался и заболел от малейшего ветра. Кроме того, к нему приставили множество бесплодных старух и мамушек, которые своим излишним и неуместным усердием причинили ему несравненно больше физического и нравственного зла, нежели добра».

«В обществе нянь и мамушек Павел с раннего детства научился живому русскому языку, но здоровье его, вообще слабое, пострадало, — пишет историк Е.С. Шумиговский. — Рассказы суеверных женщин о домашних и привидениях расстроили воображение ребенка, а нервы его так расстроились, что он прятался под стол при сколько-нибудь сильном хлопотании дверьми».

Кроме того, Павел с детства страдал расстройством пищеварения вследствие как неправильного питания, так и постоянного нервного напряжения. «В детстве великого князя наказывали тем, что кормили его молочным, вредно действовавшим на его желудок, — пишет историк Н.К. Шильдер, — затем прикормили за дружную крайность, заставляя есть много мяса, отчего у него делалась рвота».

В результате у Павла, как у всех избалованных, нервных и чутких детей, выработалась привычка уходить в болезнь, нарочно заставляя выздоровление. Такие дети интуитивно понимают, что больному всегда оказывают больше внимания, чем здоровому, да и спрос с него меньше — можно лежать, не учить уроки, капризничать. Так постепенно в харак-

дере наследника выработался стереотип поведения больного ребенка, который по мере взросления великого князя не только не исчезал, а, наоборот, под действием оказавшейся у него в руках власти стал приобретать грандиозные, причудливые формы. Если в детстве поводами для капризов были лишняя порция сладкого или новая игрушка, то жертвами капризов новоявленного императора стали человеческие судьбы.

Правда, окружающие видели в Павле не только дурные качества. Его воспитатель С.А. Порошин сообщает о таких чертах наследника, как юмор, доброта, способность к сопереживанию. Он тяжело переживал смерть бабушки.

Характеризуя математические способности Павла, Порошин пишет, что он «по остроте своей весьма удобно быть мог нашим российским Паскалем». Конечно, это преувеличение можно отнести к излишней доброте воспитателя, но вполне вероятно, что изначально Павел превосходил по способностям свою мать. Современники не раз отмечали, что наследник престола обладал феноменальной памятью, свободно изъяснялся на нескольких европейских языках. Довольно ярко были выражены и художественные склонности юного князя: Павел обожал театр и понимал толк в живописи.

Но черты своенравия проявлялись все чаще и резче. «Впредь я выпрошу, чтоб тех можно высылать вон, которые начнут при мне хлопотать, когда я не хлопаю», — мог заявить Павел. Он все увереннее вживался в образ нервного, взбалмошного, больного ребенка, который привык к исполнению всех своих желаний.

Довольно впечатлительный, он испытывал потребность видоизменять все окружающее, одаряя его

собственным смыслом и придумывая ему свои объяснения. Неприятие жизненных реалий оборачивается безудержным фантазированием. Если обычно у детей фантазии носят невинный характер, то у наследника престола они становились все более опасными

Поначалу Павел, как и все мальчики, играл в войну, воображая себя ефрейтором, командующим конным отрядом, состоящим из 200 дворян. С течением времени отряд увеличивался и его командир повышался в чине. А достигнув совершеннолетия, наследник получает от матери в подарок Павловск и Гатчину, где, уже ничем и никем не стесняемый, пользуется полной свободой для осуществления своих фантастических идей. Он заводит собственную армию, для которой строятся казармы. На дорогах устанавливаются шлагбаумы и полосатые будки по прусскому образцу. Все население подчиняется военным законам, за малейшее нарушение их ждет непомерно строгое наказание. А всякое противодействие вызывает в больном воображении Павла мысли о заговоре и потому жестоко карается.

И, как при всяком дворе, слабостями наследника охотно пользовались придворные. «Современники единогласно свидетельствуют, что при крайней впечатлительности Павел Петрович в юношескую пору жизни не обнаруживал признаков твердого характера», — писал Е.С. Шумигорский. «Недостаток воли был в течение всей жизни Павла его слабой стороной, — авторитет ему К. Валишевский, — зато непомерная работа фантазии, вызывавшая в нем лишь смешение, путаницу и искажение предметов... отразилась на всей его деятельности». Вот это сочетание — слабости, впечатлительность и

подозрительность — пытались использовать придворные группировки в своих корыстных целях. Каждая из сторон потакала наследнику в его слабостях, стремясь заручиться его поддержкой, и, перетянув на свою сторону, укрепить при дворе собственные позиции

Кроме Порошина в воспитатели царевича был определен видный дипломат своего времени Никита Иванович Панин. Никита Иванович, несостоявшийся фаворит императрицы Елизаветы, был с Екатериной в довольно сложных отношениях. «Господин Панин, обладая многими дарованиями, имеет однако малодушие и слабое сердце», — писала Екатерина. — Он способен предать всякому, кто льстит ему и ухаживает за ним, и слабость его к окружающим доходит до того, что они большею частью руководят им, между тем они — люди презренные». Оказавшись после смерти Елизаветы опекуном великого князя до его совершеннолетия, Панин надеялся, что Екатерина будет провозглашена лишь регентшей на время несовершеннолетия своего сына, а фактическим правителем страны станет именно он, Панин. Когда этот честолюбивый замысел Никиты Ивановича потерпел фиаско, он поддержал Екатерину, провозгласившую себя императрицей. При этом Панин считал необходимым ограничить ее власть с помощью Императорского Совета, учрежденного по олигархическому, шведскому образцу. Екатерина подписала провек Совета, но так и не обородовала его. Тогда Панин начал всячески настраивать наследника против матери и, хотя сам был одним из вдохновителей переворота 1762 года, приведшего Екатерину к власти, все усилия употребил на то, чтобы возвеличить в глазах Павла

его покойного отца — Петра III. Панин старался разбудить честолюбие юного великого князя, внушая ему мысль, что законным наследником престола является именно он, Павел, а не Екатерина

Отношения между Павлом и его матерью катастрофически ухудшались. Роковую роль играли и фавориты Екатерины, всячески унижавшие великого князя. Самолюбие Павла было уязвлено, а воля подавлена двусмысленным положением, которое затнулось до самой кончины императрицы. Павел скрывал переживавшие его чувства. Однако многим, в том числе и Екатерине, было понятно, что в нем зреет мститель и за отца, и за себя самого. «Привычка скрывать свои мысли и чувства, таить в глубине души истинное свое настроение, это вечное насилие над психической своей природой — были не под силу Павлу: они расстраивали его нервную систему, и достаточно было иногда самого ничтожного повода, часто незаметного для окружающих, чтобы он проявлял истинные свои чувства тем резче, чем тщательнее и продолжительнее он усиленно скрывал их ранее», — писал Шумигорский

Екатерина с тревогой смотрела на подрастающего великого князя, иногда старалась его задобрить, делая роскошные подарки (Павловск и Гатчина), но большей частью старалась не посвящать сына в государственные дела и свести все его стремления к развлечениям и сомнительным удовольствиям. Старалась в этом направлении и приближенные Екатерины и «способом к тому служили не только свободные разговоры, чтение и театр, но и открытые двери актрис и фрейлин... Молодой князь не замедлил отдаться чувству любви очень скоро... Вообще в обра-

же мышления цесаревича заметно было господство впечатлений и образов, а не ясно сознанных идей проявлялась в нем также склонность подчиняться чужим внушениям — обычное последствие раннего постоянного общения детей со взрослыми» (Шумигорский).

Так уже в раннем возрасте завершилось формирование характера Павла. Эмоциональная, чувственная сторона натуры наследника развилась рано и бурно, а воля подвергалась постоянному угнетению, постороннему, а главное, противоречивому влиянию. Попытаемся расположить его психические функции в порядке их значимости, для чего воспользуемся методом типологии личности. Согласно этому методу, психологи выделяют четыре основные свойства личности (психические функции): волю, физику (телесные проявления), логику (интеллект) и эмоцию. Расположив их по значимости применительно к конкретному человеку, можно получить его психологический портрет. У Павла на первом месте была эмоция, на втором — выраженная, но недостаточно развитая логика, на третьем — подавленная воля, на четвертом — расшатанная плохим воспитанием и ранним сплотиблем физика.

Вполне закономерно, что во восторженном на престол Павел дал волю своим необузданным эмоциям и с необычайной страстностью и непоследовательностью начал крушить все, что делала его мать. «Бесъ блеск, вся величавость и важность двора исчезли. Везде появились солдаты с ружьями. Знаменитейшие особы, первостепенные чиновники стояли с поникшею головою, не приметные в толпе народной. Вместо них незнакомые люди приходили, уходили, бегали, повелевали. Дворец был обра-

щен в кордегардию. Везде стук офицерских сапог, бряцание шпор...» («Мемуары» А. Чертюрижского) Опаде и сылке подверглись почти все приближенные Екатерины, а те, что предспредовали при императрице, — масоны, Новиков, Радицев, Костюшко, обрели свободу.

Сравнивая порядок психических функций Екатерины и Павла, можно увидеть истоки их взаимной неприязни.

Екатерина II	Павел I
I — воля	I — эмоция
II — физика	II — логика
III — логика	III — воля
IV — эмоция	IV — физика

Как видим, у матери с сыном полное несомнение функций, что встречается довольно редко и что оба, конечно, подспудно ощущали. Екатерина наверняка понимала, что императора из ее сына не получится и, возможно, прежде всего поэтому всячески прелюстествовала переходу власти к Павлу. Она хотела оставить престол внуку Александру.

И действительно, став полновластным правителем огромной империи, Павел остался все тем же избалованным, нервным и болезненным ребенком, только теперь в качестве игрушек выступали не оловянные солдатики и даже не гатчинская армия, а целая страна. Теперь уже вся необъятная Россия по примеру Гатчины и Павловска «украшалась» полосатыми будками и шлагбаумами. Петербург принял «вид немецкого города, существовавшего два или три века назад». Был издан указ, запрещавший носить круглые шляпы, высокие сапоги, длинные панталоны, башмаки с завязками и предписывавший как установленную указом форму треуголку, зачесанные назад волосы, напудренные и заплетенные

в косу, башмаки с пряжками и т.д. По городу сновали полицейские, срывая с прохожих круглые шляпы, срезая полы фраков, сюртуков и шинелей.

Однако было бы неверно думать, что перемены касались лишь внешней стороны жизни. Павел со свойственным ему энтузиазмом решительно вырвался во все сферы деятельности — от политики, законотворчества и военного дела до мельчайших проблем экономики.

Первые преобразования коснулись, конечно, его любимого дитяща — армии. Преобразования в армии носили, как воображалось Павлу, демократический характер. Им алдели чисто умозрительные идеи равенства, к которым Павел имел сласть как вследствие природной доброты и великодушия, так и в результате увлечения французскими философами. «Павел хотел, — писал Валишевский, — чтобы гвардия, сделавшаяся с давних пор лишь золоченой игрушкой, занялась теперь серьезной работой и, вернувшись к строевым обязанностям, подчинилась всем тяжелым требованиям военного дела. Он был прав; но эта реформа, слишком радикально задуманная и приведенная в исполнение без всякой пощады, затягивала трагический узел, который должен был четыре года спустя погубить ее автора. Последствием ее было то, что она тотчас же создала очаг оппозиции новому режиму, и без того не возбуждавшему единодушный симпатии».

Демократический характер носили и преобразования, касавшиеся положения крепостного крестьянства «Крестьянство, — писал Павел, — содержит собою все прочие части и своими трудами, следовательно, особенно уважения достойно...» Вскоре после востшествия Павла на престол

были отменены чрезвычайный рекрутский набор по 10 человек с тысячи, хлебная подать, крайне разорительная для крестьян, а взамен нее установлен нетяжелый сбор по 15 копеек за четверик. Затем вышел запрет на продажу крестьян без земли. Крепостные крестьяне увидели в Павле своего заступника и избавителя, а помещики, наоборот, затаили ненависть к новому императору, тем более что Павел отменил важнейшую привилегию — освобождение дворянства от телесных наказаний.

Внутреннее устройство России в последние годы правления Екатерины находилось в запущенном состоянии. Павел сразу же правильно оценил ситуацию. «По мнению Павла, вся внешняя политика русского государя должна была быть направлена исключительно лишь к «обороне государственной», так как Россия не нуждалась в территориальных приращениях; напротив того, раскинувшись на громадном пространстве и заключая в себе самые разнородные народности, Россия имела насущную потребность устроить свои дела внутренне: установить на твердых началах законодательство, развить промышленность и торговлю, организовать ответственную перед народом администрацию, которая была бы выражением власти «для всех одинаково доброго» монарха, а не господствующего в государстве сословия» (Шумигорский).

И действительно, первые шаги Павла многими были встречены сочувственно. Павел пресекал злоупотребления в разных частях управления, особенно в военной и придворной. Для развития торговли и промышленности он восстановил коллегии и издал новый тариф.

Однако и эти прогрессивные ме-

ры вызвали общее недовольство. Преобразования проводились Павлом чересчур поспешно, без учета традиций, привычек, годами установившихся порядков. Павел издавал закон за законом, не обращая внимания на то, возможно ли на практике немедленное их осуществление, и суровыми мерами наказывал всякое противоречие его воле. Из конца в конец великой империи неслись правительственные курьеры, при виде которых чиновники трепетали. Всеобщий страх парализовал страну. «Павел, добрый и великодушный от природы, не хотел показывать слабости и, как часто бывает со слабохарактерными людьми, впадал в противоположную крайность — допускал жестокость, которая по своей искусственности казалась иногда холодной и неумолимой... Император вполне создавал это и глубоко огорчался, оплакивая собственную вспыльчивость, но не имел силы, чтобы победить себя» («Воспоминания» Саблукова).

Сея вокруг себя недовольство и страх, Павел и сам начал бояться своих подданных, всюду подозревая измену. «Ничто так не способствует измене, как постоянно высказываемая боязнь ее, — писал один из приближенных императора. — Боязнь эта проявлялась во всех его действиях, и много допущенных им жестокостей было следствием этого постоянного чувства его души, и, раздражая умы, они привели, наконец, к тому, что дали полное основание к оправданию его подозрительности». Павел никогда не отличался храбростью (IV физика), но главное, абсолютно не умел вследствие повышенной возбудимости (I эмоция) скрывать свою трусость. Вышеше дворянство и офицерство, постоянно оскорбляемое императором, видя слабые черты его

характера, было психологически готово к заговору. И когда группа заговорщиков во главе с генералом Паленом решилась на свержение императора, никто не мог, да и не хотел остановить их.

Павел был убит с молчаливого согласия своего старшего сына и умер, никем не оплакиваемый. Таков печальный финал этого короткого царствования. Впрочем, зная психологический тип императора, можно было точно предугадать исход этой драмы.

Исторический опыт показывает, что все попытки людей с таким же, как у Павла, порядком психических функций заниматься политикой, обречены на провал. Достаточно вспомнить печальную карьеру не только таких заурядных личностей, как Петр II, Петр III, Николай II, но и людей ярких, талантливых и вместе с тем слабовольных и не в меру эмоциональных. Немного счастья принесло увлечение политикой Александру Керенскому и Николаю Бухарину, наделенным этим же психотипом.

Возможно, что и из Павла Петровича, попади он с раннего детства в другую, более обыденную обстановку, мог бы получиться благородный, добрый человек и хороший специалист в какой-либо области. Увы, Павел был наказан своим происхождением и нездоровой обстановкой двора с его интригами, завистью и жестокой борьбой за власть. А испытания властью, как известно, мало кто способен выдержать.

Ну а испытания из-за неудавшихся влостей нашей стране приходится испытывать и до и после Павла I. Да мы до сих пор зависим и от капризов высших чиновников, и от их несостоятельности, и от борьбы за власть, непременно разгорающейся вокруг них.

Алексей Григорьев

КОРИФЕЙ
XX ВЕКА

ЧЕЛОВЕК из позавчера и послезавтра

В начале века, будучи 15-летним кадетом военного училища Сен-Сир, он написал сочинение о будущей войне с Германией и о победе Франции под его водительством.

«Франция проиграла битву, но не войну!» — строка из «Призыва 18 июня», переданного им соотечественникам из Лондона в 1940 году.

«Нет ничего страшного в нестабильности по империи. Но и не бывает политики вразрез с реальностью», — сказал он в 1959-м, когда полстраны и почти вся армия кричали: «Да здравствует Французский Алжир!»

«Французы устали от меня, а я утомился от них», — произнес он 27 апреля 1969 года, когда 52 процента участников референдума сказали «нет» его реформам и его президентству.

А 10 ноября 1970 года к стране обратился президент Жорж Помпиду: «Вчера умер генерал де Голль. Франция одолевала».

...У Версальских ворот в Париже торжественно открывалась советская выставка науки и культуры. В группе



Рисунок Р. Меретти

почетных гостей выделялась величественная и немного комичная фигура с небольшой головой и огромным носом — президент Франции Шарль де Голль. В тот момент, когда высокий гость вступил в зал спорта, из-за перегородки вышел молодой человек в очках, держа на вытянутых руках па-

ку брошюрок «Спорт в СССР». Сколько книжечки поспысали к ногам де Голля, подняв облако пыли Генерал чихнул. Охрана сунула руки под пиджаки. Совпосольство хором завывло, как от зубной боли. Ситуацию разрядил сам генерал. Взглянув на обомлевшего стендиста, он произнес: «Вы, юноша, — первый на этой выставке, кто столь откровенно покусает мне пыль в глаза!». И добавил: «Надеюсь, вас самого не сотрут за это в пыль». Все заулыбались.

Так 4 сентября 1961 года Шарль де Голль спас меня, 25-летнего растюпу, от больших неприятностей.

Впрочем, реакция президентского окружения была понятна: на генерала покушались 18 раз! Кстати, через четыре дня после описанного трагикомического происшествия лишь хладнокровие президентского шофера и расторопность полиции, обнаружившей 40 кг взрывчатки на шоссе, позволили де Голлю благополучно добраться до его имения в деревушке Коломбэ-ле-дэ-Эглиз. А год спустя на том же шоссе его машину обстреляли из автоматов и пулеметов. Генерал страшно с костюма осколки стекла и сообщил по телефону премьеру Помпиду: «Эти свиньи совсем не умеют стрелять».

«Свиней» арестовали, их главаря-подполковника расстреляли, но подпольная организация ОАС, объединявшая сторонников «Французского Алжира» среди военных, продолжала террор.

Рубеж 50-х и 60-х — самая высокая из вершин в политической карьере де Голля: он вернулся к власти через 12 лет послевоенного затворничества в Коломбэ, он создал Пятую республику, которая существует по сей день, и самое, пожалуй, примечательное — он взял власть на ура-патриотической волне «Француз-

ского Алжира», от которого затем отказался.

Что происходит в душе политика, когда, находясь на вершине могущества, он вынужден делать то, что претит всему его существу и что, как он знает, вызовет ярость?

Цельные поколения французов со школьной скамьи привыкали к тому, что все колонии Франции — неотъемлемая часть метрополии, что Алжир — красивая, уютная, мирная страна, где самая большая опасность — это лев, за которым мог бы гоняться чудакватый Тартарен из Тараскона. И когда в ноябре 1954 года фронт национального освобождения Алжира начал восстание, Франция оказалась в шоке.

Нетрудно догадаться, какие чувства при этом испытывал де Голль. Он знал настроения во французской армии, которая, еще не оправившись от горького поражения в Индокитае, теперь стремилась взять реванш, но терпела неудачу за неудачей. К тому же из девятимиллионного алжирского населения один миллион составляли французы-поселенцы (в метрополии их называли «черноногими»), которых теперь была уготована жалкая судьба беженцев и нищих.

Что должен был предпринять в такой ситуации человек, которого многие в стране считали спасителем нации? Он и повел себя именно так, потребовав чрезвычайных полномочий, невзирая на obstruction коммунистической части парламента. Одновременно он гасил и пожары мятежей, которыми «черноногие» и армейские экстремисты подталкивали его к расширению алжирской бойни.

Проведя через референдум новую конституцию и создав на ее основе республику с сильной президентской властью, Шарль де Голль оказался в мучительном раздвоении.

«К несчастью, большинство наших коллег-депутатов убеждены в своей обязанности силой добиваться военной интеграции Алжира. А между тем Французский Алжир, как ни посмотри на него, — полная глупость, и те, кто ратуют за интеграцию, — полные слухи, — говорил в 1959-м де Голль своему многолетнему сподвижнику, министру, дипломату, писателю Алену Пейрефиту, который несколько лет назад издал книгу под названием «Это — де Голль». — Прекрасно, что у нас в стране есть французы с желтой, черной, шоколадной кожей. Это говорит о том, что Франция открыта всем расам, что она следует своему всемирному призванию. Но все эти люди должны остаться самым малым меньшинством, иначе Франция перестанет быть Францией...»

Если мы пойдем на интеграцию, если все алжирские арабы будут считаться французами, то как можно воспротестовать им переезжать в метрополию, где уровень жизни гораздо выше? Вы подумали о том, что арабское население увеличивается с поразительной быстротой, а французское — почти нет? Хотите иметь 200, 400 арабских депутатов в Национальном собрании? Хотите иметь араба-президента в Елисейском дворце? Я — нет».

В письме сыну Филиппу (1960 г.) он заметил на ту же тему: «Я продолжаю дело по освобождению нашей страны от пут, которые ее еще обволакивают, и Алжир — одна из них». Продолжая свои глубокие откровения перед Аленом Пейрефитом, президент говорил:

«Равенство — это прекрасно, но для нас оно недостижимо. Если желать, чтобы жители всех наших заморских территорий наслаждались теми же ее социальными правами,

что и метрополия, то не означает ли это и стремления к тому, чтобы жизненный уровень собственно Франции понизился наполовину? Кто пойдет на это? И если уж мы не можем предложить им равенства, то дадим по крайней мере свободу! В общем, прощайте! Вы нам обходитесь слишком дорого!».

Это — дьявольская обуза, от которой стоит избавиться. Но это — и моя миссия. Она тяжела. Поставьте себя на мое место! Я принимаю решение отнюдь не с легким сердцем. Но, быть может, это станет моей самой главной заслугой перед Францией. Годы идут. Времени для ожидания нет. А я не вечен...»

Признаю публично слова «самоопределение Алжира» (это было еще в сентябре 1959 года), де Голль пошел ва-банк. Правые, с помощью которых он пришел к власти, стали отворачиваться от него, левые отнюдь не спешили с поддержкой. Но, несмотря ни на что, он довел свое дело до конца. В 1962 году были подписаны Эвianские соглашения об окончании войны. Алжир получил независимость.

Теперь президент мог приступить к реализации своей политики «величия Франции». Прежде всего он решил добиваться реорганизации НАТО, дабы во главе альянса стала «тройка равных с мировой ответственностью» — США, Англия и Франция. Эту идею он выдвинул еще в июне 1961 года, когда в Париж прибыл Джон Кеннеди.

Новый хозяин Белого дома не понравился де Голлю. Сам генерал полусерьезно называл себя «человеком позавчерашнего и послезавтрашнего дня». По сравнению с Кеннеди он и впрямь имел за плечами колоссальный политический и военный опыт. Чем мог поразить его

заочный гость — молодость, открытым загорелым лицом, широкими американской улыбки? Де Голль обладал парадигматическим притяжением. Ему тогда совсем не нравилась и красавица, от которой сошел с ума не только ее супруг, но и весь мир. «Мадам Кеннеди? — переспросил он, беседуя со своим другом писателем Андре Мальро. — Знаете, она закончит свою жизнь на яхте какого-нибудь нефтяного короля».

К слову, Шарль де Голль отнюдь не был сухарем и тем более — женонаивистом. Да, он прожил всю жизнь в браке с одной женщиной — Ивонной Ванклер, которую все французы называла «тетушкой Ивонной». Но он был француз и к тому же военный. Так что в женской красоте знал толк. Хотя волюнтерист и не любил. Так, министры его правительства полагали строгий нагоний, если их супруги рисковали появляться на официальных завтраках в Елисейском дворце без шляп. А с другой стороны... На первый приезд де Голля прием в том же дворце одна из приглашенных приехала не в вечернем платье, что было бы само собой разумеющимся, а в опереточном, гусарском мундире с позументами, да еще в брюках. Президент склонился к Мальро и прошептал: «Шки Военная одежда». Гусаром была одета Брижит Бардо.

Впрочем, и в чистой политике он был смел на решения и остер на язык, чем нажил себе немало врагов, прежде всего — за океаном. Его выход из НАТО был не местом Джону Кеннеди, отказавшемуся от реформы альянса, но камнем в строительство «великой Франции», так и единой Европы, которую де Голль определял в границах «от Атлантики до Урала». Выражая твердую солидар-

ности, России и Германии. Когда такой результат будет достигнут, исчезнет всякий след американского присутствия по эту сторону Атлантики. Только после этого можно будет посмотреть, есть ли тут место и для Англии».

Последнее замечание характерно. С 9 июня 1940 года, когда никому не известный в Англии французский генерал поступался к премьеру Уинстону Черчиллю в дом № 10 по Даун-стрит — и почти ультимативно потребовал военной помощи, их отношения напоминали кардиограмму сердечника. «Ваш Лотарингский крест (символ деполетовской организации «Свободная Франция». — *Прим. авт.*) — для меня слишком тяжелой ноша», — бурчал сэр Уинстон. После войны своих соседей по ту сторону Ла-Манша де Голль остережся, но упорно отодвигал от Европы. После переговоров с британским премьером Гарольдом Макмилланом он заявил: «Этот бедняга, с которым я ни о чем не мог договориться, имел такой печальный и побитый вид, что мне захотелось положить ему руку на плечо и сказать словами Эдита Пиаф: "Не плачь, милорд..."» Разногласия особо обострились в 1963-м при вхождении Великобритании в Общий рынок — генерал де Голль тогда отрезал: «Англия — остров, и этим все сказано».

А вот с суровым канцлером ФРГ Конрадом Аденауэром он сумел найти общий язык. В том же 1963 году после подписания межгосударственного договора Франции и Германии де Голль сказал: «Наш договор — не роза и даже не розовый куст, а розарий. И он существует, пока садник этого заботит».

В 1965 году де Голль, которому уже было 75 лет, долго не решался вновь баллотироваться на прези-

дентских выборах. Но его уломали — и старик преобразился. Он оторвал себя умиющего и ядовитейшего социалиста Франсуа Миттеррана: «Вот вы все болтаете про государствен-ный переворот в 1958-м. А где оно было тогда, это государство? Власть надо было не захватывать, а подбирать с землей!».

Он выиграл те выборы. Правда, во втором туре. Правда, под аккомпанемент недоуменного ропота, на который мудрый президент реагировал ворчливо и неосторожно: «Французы только и знают, что потреблять. Бифтекс с жареной картошкой — это хорошо, автомобиль — удобно, но не это определяет устремление нации».

А в мае 1968-го Франция сордопнула. В стране вспыхнул небывалый бунт молодежи, сЯ на понимая, что надо сделать, но не с целью взять в руки этот народ, а для того, чтобы он сам взял себя в руки», — растерянно говорил де Голль Пейрефиду. Потом все не могло утихнуть, но президент уже не мог обрести душевного равновесия. Как за солонику, ухватился он за референдум, который, по сути, ставил перед народом вопрос о доверии президенту. Ответ был отрицательным. И в ночь на 28 апреля 1969 года агентство Франс Пресс распространило заявление: «Я прекращаю исполнение своих обязанностей президента республики». А Пейрефиду он сказал: «В мае меня ранили, а теперь прикончили».

Оскорбленный Шарль де Голль навсегда скрылся в любимом Коломбэ, занимаясь писанием мемуаров. В его последний день, 9 ноября 1970-го, на столе остался листок со словами: «Я сплел, как нить окутывает природу. А потом, разглядывая звезды, проникаюсь мыслями о ничтожности всего сущего».

РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА ЧЕХОВА

КЛАССИКА

В 1884 году Антон Павлович Чехов окончил медицинский факультет Московского университета и с той поры не оставлял врачебной практики. Где бы он ни жил, у него всегда находились пациенты. В подмосковной усадьбе Мелихово кабинет писателя часто превращался в кабинет врача. И «на вызовы» приходилось ездить, и в районных больницах консультировать. А если учесть нехватку врачей в глубинке и российское бездорожье, то легко представить себе, сколько времени ему приходилось отрываться от творчества.

Чехов любил говорить, что медицина для него — жена, а литература — любовница. Но вспомним, в его рассказах и пьесах часто повторяется такая ситуация: сельскому врачу требуется немалое усилие, чтобы в ночь, в ненастье отправиться к больному в далекую деревню. Или бросить своих гостей и поехать принимать роды у незнакомой крестьянки. Или провести ночь у постели тифозного больного. У Чехова не встретишь прямой авторской оценки, но, похоже, выбор, который делает врач, становится главной характеристикой персонажа. Один из них без всякой позы умирает, заразившись от больного. Другой отсылает назад приехавшего за тридевять земель пациента, потому что не может оторваться



от общества друзей. Третий, только что похоронив сына, едет к больной барыне в далекое поместье, где разыгрывается фарс: вызов врача оказался предлогом для того, чтобы сбежать от одуроченного супруга.

Впрочем, фарс, обличение — не характерный для Чехова жанр. Так же как и трагедия. Он предпочитал называть свои пьесы комедиями, даже если в последнем акте звучит выстрел. Наблюдательность и мужество врача помогали Чехову увидеть в обыденности трагизм. И наоборот — обыденность в трагической ситуации.

Мужество не покидало его, когда пациентом доктора Чехова стал он сам. Он болен неизлечимым тогда туберкулезом и как врач знал о своей болезни все. Но стоит почтитать его письма из Ялты к жене — они полны нежности, заботы и мягкого юмора.

Обобщая, кроме практических рекомендаций, он всегда снабжал своих корреспондентов шутивными советами. Например, в письме брату Михаилу писал: «Насчет болящего выиска: прежде всего устрани возможное отравление — не употребляй табаку, алкоголя...». Далее следует перечисление лекарств, а в конце шутивая приписка: «А если и это не поможет, то жди старости, когда все пройдет и начнутся новые болезни».

Сестре рекомендует: «Пока живешь в Москве, принимай рыбий жир. Наверное, и у тебя затронуты верхушки легких, это у нас фамильное».

А в ответ на письмо матери, жаловавшейся на то, что ее раздражают разные звуки, он, уже больной туберкулезом, дал сестре такую инструкцию: «...В Ялте тоже воют собаки, гудят самовары и трубы в печах, но, так как я раз в месяц принимаю касторовое масло, то все это на меня не действует... Скажи матери, что, как бы ни вели себя собаки и самовары, все равно после лета должна быть зима, после молодости — старость, за счастьем — несчастье и наоборот; человек не может быть всю жизнь здоров и весел, его всегда ожидают потери... Надо только, по мере сил, исполнять свой долг — и больше ничего».

Ему порой удавалось поставить диагноз заочно, иногда — даже по почерку. Сохранилось письмо Чехова своему коллеге-врачу: «На днях получил письмо от Ивана Германовича. Почерк нехороший, указывающий на расстройство в двигательной сфере, но не в психической. Если судить по этому письму, то голова у И.Г. работает нормально».

А вот диалог, который Чехов заочно поставил редактору «Русских ведомостей» В.М. Соболевскому. В письме Соболевский пожаловался на

ряд недомоганий. «У вас перерождаются артерии», — отвечал Чехов. — Так называемый атероматозный процесс, такой же естественный в ваши годы, как поседение волос... Вам надо ходить пешком, не утомляться, не есть говядины, отказаться от вина. Из лекарств посоветовал бы только одно: йодистый калий. Действует на сосудистую систему превосходно».

В 1900 году, когда в газетах появились сообщения о болезненном состоянии Толстого, Чехов, близко знавший Льва Николаевича, написал своему другу, литератору П.А. Сергиенко: «Л.Н. Толстой может прожить еще лет двадцать... Но в его положении теперь каждая болезнь страшна, каждый пустяк опасен. Кроме старости (73 года), у него никаких других болезней нет и, вероятно, не было». Как известно, Толстой прожил после этого не двадцать, а десять лет, но, как и предупреждал Чехов, свою роль сыграли в этом обстоятельства, и далеко не пустячные.

Конечно, со времен Чехова медицина изменилась. Появились новые лекарства, методы, технологии. Хотелось бы произнести по этому поводу что-нибудь оптимистическое. Например, что при современном уровне медицины Чехова удалось бы спасти. Антибиотики, открытые через сорок лет после смерти писателя, спасли от туберкулеза многих, но не стали панацеей. Нескоро лет назад выяснилось, что возбудители туберкулеза приспособились к лекарственным формам лечения.

Универсальных лекарств, к сожалению, все еще не придумано. А значит, как и во времена Чехова, самое главное — ценить жизнь во всех ее проявлениях, смеяться над ее нелепостями, помнить, что «за счастьем бывает несчастье и наоборот» и «по мере сил исполнять свой долг».

МАСКИ

*Смеюсь навзрыд — как у кривых зеркал.
Меня, должно быть, ловко разыграли:
крючки носов и до ушей оскал —
как на венецианском карнавале!*

*Что делать мне — бежать, да поскорей?
А может, вместе с ними веселиться?..
Надеюсь я — под масками зверей
у многих человеческие лица.*

*Все в масках, в париках — все, как один:
кто сказочен, а кто — литературен...
Сосед мой слева — грустный Арлекин,
другой — палач, а каждый третий — дурень.*

*Один себя старался обелить,
другой лицо скрывает от огласки,
а кто — уже не в силах отличить
свое лицо от непрменной маски.*

*Я в хоровод вступаю хохоча,
но все-таки мне неспокойно с ними:
а вдруг кому-то маска палача
понравится — и он ее не снимет?!*

*Вдруг Арлекин навеки загрустит,
любуюсь сам своим лицом печальным?
Что, если дурень свой дурацкий вид
так и забудет на лице нормальном?!*

*Вокруг меня смыкается кольцо —
меня хватают, вовлекают в пляску:
так-так, мое нормальное лицо
все остальные приняли за маску.*

*Петарды, конфетти... Но все не так.
И маски на меня глядят с укором.
Они кричат, что я опять не в такт
и наступаю на ноги партнерам*

*Смеются злые маски надо мной,
веселые — те начинают злиться,
за маской пряча, словно за стеной,
свои людские, подлинные лица.*

*За музами гоняюсь по пятам,
но ни одну не попрошу открыться:
что, если маски сброшены, а там —
все те же полумаски-полулица?!*

*Я в тайну масок все-таки проник.
Уверен я, что мой анализ точен:
и маски равнодушны у них —
защита от плевков и от пощечин.*

*Но если был без маски подлецом —
носи ее! А вы... У вас все ясно:
зачем скрываться под чужим лицом,
когда свое воистину прекрасно?!*

*Как доброго лица не прозевать,
как честных угадать наверняка мне?!
...Они решили маски надевать,
чтоб не разбить свое лицо о камни.*

Предпоследний или последний?

Недавно мне предложили составить сборник современной поэзии. Речь шла о восьмидесятых и девяностых годах. Было сказано: «после смерти Высоцкого».

Я в общем-то понимаю, отчего издатели выделили именно этот отрезок времени. Дело в том, что Влади-

мир Высоцкий был последним поэтом, соблюдавшим золотую середину между утонченным эстетством и открытым масскультом. Его слушали и понимали все — от зэков до маршалов, от техников до упертых интеллектуалов

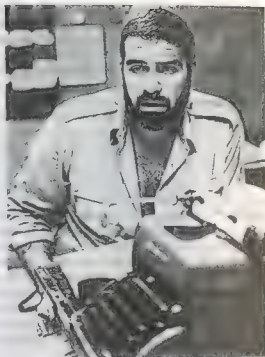
Немалую роль, конечно, сыграло здесь актерство Высоцкого, точней его умение перевоплощаться в героев своих песен: шоферов, солдат, уголовников, спортсменов, альпинистов, шахтеров... Все эти персонажи намертво соединены между собой образом человека с гитарой. Но, с другой стороны, любой мог взять гитару и спеть эти песни от своего имени. Высоцкий таким образом давал каждому человеку возможность рассказать о себе. Из-за этого своего демократизма он, мне кажется, и не вошел в официальный литературный процесс.

Выражение «последний поэт» я употребил не-

случайно. Так в разные времена именовали себя Евгений Баратынский и Иосиф Бродский, а изобрел его, если не ошибаюсь, еще лорд Байрон. Это самоназвание всплывает всякий раз, когда у поэтов создается ощущение, что материальная жизнь для окружающих людей исключает интерес к литературе. Такая ситуация сложилась в середине прошлого века, когда технический прогресс и социальная сфера начали подавлять проблемы духовного порядка. Так случилось и после Великой Отечественной, когда людям, пережившим ужасы войны, было не до стихов. Так вышло, по всей вероятности, и в середине восьмидесятых...

Итак, последний поэт — тот, кто объединяет людей в момент острого дисбаланса духовного и материального начал в обществе. А последний он потому, что в перспективе видится окончательная победа материального над духовным. Эта опасность существует всегда. Так что всякий настоящий поэт — в своем роде последний...

Смерть Высоцкого послужила водоразделом эпох. Следующее литературное поколение — это я обнаружил, составляя поэтический сборник, — зачастую уходит в «искусство для искусства» или же, напротив, пишет тексты для эстрадных певцов и занимается рифмованной публицистикой. Такое впечатление, что жизнь уже не хочет или не может рассказывать о самой себе, и литература, за-



нимавшая в нашем обществе одно из центральных мест, смещается на периферию. А может быть, писателям просто сейчас не до нас...

Прозаиком такого же ранга, как Высоцкий-поэт, я называл бы Сергея Довлатова. Книги его сейчас популярны невероятно. Его, на первый взгляд, незатейливые истории цитируются в компаниях и на страницах газет. Его лаконичному и внятному стилю, создающему иллюзию разговорной речи, пытаются подражать. Образ жизни его героев возводят в абсолют существования...

Смерть Довлатова в августе девяностого года обозначила целый этап русской литературы. Да кстати, и сама наша жизнь после девяностого изменилась довольно сильно. Мы не заметили, как недавнее прошлое



отделилось от нас и стало жить самостоятельной жизнью. У каждого с прошлым связаны свои ассоциации, но для многих та эпоха ассоциируется сейчас именно с Сергеем Довлатовым.

Его книги — «Жизнь замечательных людей» своего рода. Если иметь в виду, что каждый чем-нибудь замечателен. Рассказывая забавные и грустные истории об окружающих, Довлатов описывал, в сущности, свою жизнь. Неудачную женитьбу, службу в конвойных войсках, журналистскую поденщину, работу в Пушкинском заповеднике, эмиграцию...

Все написанное им уместилось в четыре не очень толстые книжки собрания сочинений. Главные довлатовские вещи: «Зона», «Компромисс», «Заповедник», «Ремесло», «Чемодан», «Наши», «Иностранка» — напоминают не традиционные романы, а скорее сборники эссе и рассказов. Читаются они на одном дыхании и запоминаются — как стихи.

«Писатель занят серьезными проблемами — он пишет о том, во имя чего живут люди, как должны жить люди. А рассказчик пишет о том, КАК живут люди», — рассуждал Довлатов, считавший себя рассказчиком.

Русская литература издавна ориентировалась на бичевание пороков и исправление нравов. И ладно бы своих, но речь зачастую идет о том, что все устройство жизни нигде не годится и надо его переделывать. Именно такой вывод можно сделать из чтения русской классики: собираемый герой ее во всем винит или самого себя или окружающую действительность. Принимать жизнь такой, как есть, он не в состоянии. Ему это неинтересно.

Тургеневские герои вместо того, чтоб любить друг друга, обсуждают немецкую философию. Персонажи «Анны Карениной» под разговорами о нравственном совершенствовании калечат друг другу жизнь. Многочисленные безумцы Достоевского способны существовать только в экстремальных условиях...

Я, конечно, утрирую, но реальность, описанная классической литературой, отстоит от нашей на миллионы лет. Писатели прошлого века объяснили нам, во имя чего стоит жить. Люди нашего, двадцатого века приняли их пьянящие мечты за руководство к действию. Похмелье было горьким и продолжительным. Реальность приобрела очертания романа с плохим концом...

Интересная жизнь в Отечестве гарантирована каждому и во все времена. Катаклизмы, преследующие нашу родину на протяжении всей истории, соскучиться не дадут. Однако наряду с теми, кто ищет истину и вообще мыслит глобальными категориями, есть разряд людей (риску сказать, что их большинство), у которых другие проблемы. Век из века они заняты не спасением России и дилеммой «быть или не быть», а ежедневным хождением на работу, семейными неурядицами и добычей продуктов.

Эти люди были в свое время объектом доброжелательного и серьезного внимания Пушкина, Гоголя, Чехова... А после них — Зощенко и Сергея Довлатова. В целом же пушкинская традиция рассказывания простых и интересных историй была вытеснена «романами идей» и «романами воспитания». Великая русская литература не очень-то жалует

так называемого обыкновенного человека. Человека, который мелко грешит, живет всю жизнь по инерции, делает глупости, но самое главное — не может о себе рассказать и не слишком задумывается о своей жизни...

При жизни Сергей Довлатов практически не публиковался в России. Вот как он сам объяснял этот факт: «Я не был мятяжным автором. Не интересовался политикой. Не допускал в своих писаниях излишнего эротизма. Не затрагивал еврейской проблемы. Мне казалось, я пишу историю человеческого сердца. И все. Я писал о страданиях молодого вояка, которого хорошо знал. Об уголовном лагере. О спившихся низзах большого города. О мелких фарцовщиках и литературной богеме... Я не был антисоветским писателем, и все же меня не публиковали. Я все думал — почему? И наконец понял. То, что я пишу, не существует. То есть в жизни оно, конечно, имеется. А в литературе не существует. Власть притворяется, что этой жизни нет».

Я думаю, что еще одна причина особого места Довлатова в нашей литературе — демократизм его прозы. Рассказчик все время ставит себя на одну доску с героями. Он, с одной стороны, не дает нязвать себе статус жертвы обстоятельств, а с другой — не судит окружающих, не относится к ним свысока.

Поэт Лев Лосев, близко знавший Довлатова, так объяснял воздействие его прозы: «Люди, слова и поступки становятся под пером Довлатова крупнее и ярче, чем в жизни. Получается, что жизнь не такая уж

однообразная рутинка, что она забавнее, интереснее, драматичнее, чем кажется. Значит, наши дела не так плохи».

Довлатов, как и Высоцкий, писал о нас с вами. И все же оба они принадлежат другой, предыдущей эпохе. Называть их «последним поэтом» и «последним рассказчиком» заставляет не только мастерство и талант обоих, но и участвовавшие в последний период разговоры о кризисе и даже конце русской литературы. Наше время действительно не нашло пока адекватного литературного отображения. Лауреаты Букеровской и прочих премий так же далеки от реальной жизни, как какой-нибудь Эртель или Нелединский-Мелецкий. Авторы книг в мягких обложках типа Марининой и Корецкого способны развлечь, но почему-то не трогают, не задавают нас и не остаются в памяти.

И все же кризисом, а тем более концом это сложно назвать. Кризис сопровождает литературу с момента ее возникновения. Тем не менее она продолжается. Значит, кризис для этого рода деятельности — явление плодотворное. Его результатом будут новые стихи и рассказы. Так что Довлатова и Высоцкого очень хочется считать не «последними», а хотя бы предпоследними литераторами...

Человек пишет книги во многом по тем же причинам, по которым заводит семью и рождает детей. Им движет желание оставить о себе память и постараться не кануть в небытие. Это желание свойственно не только пишущим, но и читающим людям. Мы нуждаемся в том, чтобы о нас рассказали.

С детства нам твердили...



Это эссе было написано Довлатовым для газеты «Новый американец», которую он редактировал после эмиграции в США.

С детства нам твердили:
— Бога нет... Материя первична... Человек произошел от гориллы...

Атеистическая пропаганда достигала своей цели. Ее доктрины воспринимались как нечто бесспорное.

Да и сама жизнь отчасти к этому подталкивала. Взглянешь на иного соотечественника — действительно, от гориллы. Причем недавно...

Атеистическая пропаганда достигала также и обратной цели. Значительная часть интеллектуалов при-

шла к религии. И в этом не только оппозиция государственному материализму. В этом — тоска по утраченной духовности, жажда непосредственных чувств...

И вот мы здесь, на свободе. Утихла борьба за коммунистические идеалы. Спали оковы материалистических доктрин. Отринуты насильственные догмы. Забыты принудительные верования.

Мы сыты, одеты, здоровы. Мы почти так же элегантны, как наши автомобили. Почти так же содержа-

тельны, как наши холодильники.

Может, обойдемся вообще без идеалов? Заменяем государственный материализм — бытовым, ежесекундным, обыденным? Разрушим ложные идеи, и да здравствует безыдейность?!

Трудна дорога от правды к истине. Альтернатива правды — ложь. Альтернатива истины — другая истина, более глубокая, более жизнеспособная.

Философский материализм принадлежит к числу глубочайших истин. Веками противостоит ему истина религии, истина Бога.

Мы, я думаю, находимся где-то посередине...

Среди моих друзей немало обращенных христиан. Есть также обращенные иудаисты. Увы, я не заметил, чтобы они были милосерднее, сострадательнее, а главное — терпимее других людей.

Видимо, такое приходит не сразу.

При этом, я знаю, в лагерях так называемые «религиозники» держа-

лись с исключительным мужеством. В тягчайшие минуты они проявляли бодрость духа и готовность к самопожертвованию. Было заметно, что вера дает им силу противостоять невыносимому гнету.

Заклученные, да и надзиратели, относились к верующим с большим уважением.

Помню, в бараке разоблачили одного стукача. Некто Бусыгин, потомственный скопарец, человек, далекий от религии, воскликнул:

— Может, Бога и нет! Но Иуда — перед вами!..

Сам я, увы, человек нерелигиозный. И даже — неверующий. Разве что суеверный, как все неврастеники.

И все-таки часто задумываюсь. Я ведь уже далеко не юноша. Придет когда-то смерть и вычеркнет меня.

И что же в результате — попух на могиле? Неужели это — все, предел, итог?!

Или наши души бессмертны? Но тогда мы обязаны дорожить каждой минутой.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. «Тот самый Мюнхгаузен».
2. «Иван Васильевич меняет профессию».
3. «Бриллиантовая рука».
4. «Судьба человека».
5. «Белое солнце пустыни».
6. «Адъютант его превосходительства».
7. «Кавказская пленница».
8. «Котовский».
9. «Свадьба».
10. «Обыкновенное чудо».
11. «Свой среди чужих, чужой среди своих».
12. «Весна».
13. «Малыш и Карлсон».
14. «Винни Пух идет в гости».

РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Еженедельно с понедельника по пятницу в 12.35 в прямом эфире

— передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

и поддержания здоровья

Каждое утро в 6.50 на наших волнах — передача «Ваше здоровье»:

рецепты народной медицины;

медицинский калейдоскоп;

наиболее интересные публикации

из отечественной и зарубежной прессы на тему о здоровье



В последние среду и четверг
каждого месяца в 7.50 утра
в передаче «Ваше здоровье»
проводится обзор очередных
номеров журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит
Москва»: 247-91-16

Телефон прямого эфира:
247-98-55

Внимание пользователей сети Интернет!

Редакция начинает подписку на электронную версию журнала. Цена подписки на второе полугодие 1999 года — 30 рублей. Цена одного номера (включая номера прошлых лет) — 5 рублей.

Для того чтобы оформить подписку, вам нужно перевести деньги на наш расчетный счет (банковские реквизиты на стр. 2 этого номера) и выслать заказ и копию квитанции на наш почтовый адрес или по E-mail.

Подписавшись на электронную версию, вы сможете получать журнал в любом регионе России, причем за три-четыре недели до выхода печатной версии. Кроме того, цена подписки на электронную версию существенно ниже цены, установленной почтой.

В дальнейшем мы планируем оказывать эту услугу и зарубежным подписчикам.

Подробности смотрите на нашей страничке в Интернете.

В следующем номере:

ПРЕОДОЛЕНИЕ МАСТОПАТИИ
ВИНО ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА
ОПАСЕН ЛИ ХОЛЕСТЕРИН?
ЛУК ОТ БРОНХИТА
ПРАВИЛА САМОЛЕЧЕНИЯ
ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРИВЯЗАННОСТИ

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: (095) 974-21-31;
- ✓ «Ода», ☎: (095) 974-21-32;
- ✓ А также в киоски Роспечати

Внимание украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1994-1999 гг.:

№4 за 1994 г.; №6, 8-11 за 1995 г.; №4-6, 12 за 1996 г.;
№1-4, 7, 10-12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г., №2-8 за 1999 г.,

а также книги
академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,
В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

и
С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»



Гжель. Русский самовар